SWAMI AKHILANANDA
Orden Ramakrishna de la India

PSICOLOGIA HINDU

Su Significado para Occidente

Presentación
GORDON W. ALLPORT
Departamento de Psicología, Universidad de Harvard

Palabras preliminares
EDGARD SHEFFIELD BRIGHTMAN
Departamento de Filosofía, Universidad de Boston

INDICE

DEDICATORIA

A mi querido maestro Srimat Swami Brahmanandaji Maharaj,
Hijo espiritual de Sri Ramakrishna, con afectuosa lealtad y humilde reverencia.

Presentación

Es imperdonable que nosotros, acostumbrados con los moldes conceptuales de Occidente, ignoremos por completo la estructura del pensar Oriental. Año tras año nos hemos pasado pensando exclusivamente de acuerdo con las normas conceptuales de nuestra propia cultura Occidental, practicando o examinando la tradición de nuestra propia religión y desarrollando nuestras propias teorías Occidentales sobre la mente. Pocos de nosotros hemos dedicado un solo día de nuestra vida a aprender las formas de pensar que rigen las mentes de millones de congéneres, que profesan la religión fundamental del Hinduismo.

Puesto que en la actualidad ya no es posible dejar de advertir que toda la humanidad vive en un "mundo Único", este desconocimiento de la mentalidad de nuestros hermanos orientales es tan peligroso como injustificado.

¿Trata adecuadamente la entusiasta psicología de la acción y de la conducta, tan característica de la modalidad norteamericana, todas las facultades de la mente humana?, ¿Son acaso ilusorios y ligeramente absurdos los poderes de la meditación que se revelan a través del Yoga?, ¿es concebible que las energías liberadas mediante la disciplina mental no sean de ninguna utilidad potencial para quienes viven en Occidente?

El desconocimiento del pensamiento Oriental nos conduce a responder a estos interrogantes con respuestas insustanciales o malévolas.

Swami Akhilananda pone a nuestro alcance una sencilla introducción al pensamiento oriental, en un estilo lúcido y directo. Puesto que comprende y estima la importancia de gran parte de la psicología occidental, se halla en condiciones de señalar sagazmente los progresos que ofrecen la psicología oriental y las lagunas que podrían contribuir a llenar. Al mismo tiempo destaca, en forma grata al espíritu norteamericano, las aplicaciones de la psicología hindú. En este aspecto, demuestra simpatizar con los intereses pragmáticos de los norteamericanos. Es un arquitecto decidido a construir un puente entre dos hemisferios.

No es mi intención afirmar que sea fácil lograr una completa coordinación entre la psicología hindú y la americana. En algunos aspectos, estoy convencido de que la psicología occidental ganaría en riqueza y sabiduría si asimilara, de una u otra manera, las sabias apreciaciones del autor sobre la meditación y la necesidad de una adecuada filosofía de la vida. No estoy igualmente persuadido, en cambio, en cuanto a las manifestaciones más ocultas de las facultades mentales a que se refiere ocasionalmente. Actualmente, no estoy en condiciones de decidir si el elemento oculto de la psicología hindú proviene de su

relativa falta de familiaridad con lo que en occidente llamamos "método científico", o si dicho "método científico" occidental no es sino un culto estrecho que cierra los ojos a los fenómenos incompatibles con el mismo. Quizá sea necesario realizar concesiones por ambas partes.

Pero, en realidad, el problema de lo oculto desempeña un papel secundario en este libro. He aprendido de su autor, como otros lo harán, sin duda, muchos hechos fundamentales sobre las formas de pensar de la religión hindú y sobre la orientación hindú de la vida mental. Y este conocimiento es por sí mismo, a más de una recompensa, altamente oportuno, dado que ayuda a tender los puentes, necesarios para el futuro, entre las grandes familias del género humano.

Gordon W. Allport
Departamento de Psicología
Universidad de Harvard

PALABRAS PRELIMINARES

Son demasiados los que citan los famosos versos de Rudyard Kipling (deteniéndose a menudo en el primero).

Oh, East is East, and West is West, and never the twain shall meet.
Till Earth and Sky stand presently at God´s great Judgment Seat.

Pero son muy pocos los que recuerdan la continuación:

But there is neither East nor West, Border, nor Breed, nor Birth,
When two strong men stand face to face, though they come from the ends of the earth.

(Oriente es Oriente y Occidente, Occidente: nunca se unirán los dos.
Hasta que la Tierra y el Cielo comparezcan ante el tribunal de Dios.
Pero no hay ni Oriente ni Occidente, ni Fronteras, ni Raza, ni Estirpe, cuando dos hombres fuertes se enfrentan, así vengan de los dos cabos del mundo).

El espíritu puede triunfar sobre la geografía y la raza. La restricción que hace Kipling del espíritu de la universalidad a los "hombres fuertes", es sin duda, demasiado individualista, demasiado aristocrática y nietzscheana para conducir al mundo por la senda de la unidad espiritual. Sin embargo, la humanidad tiene un largo trayecto por recorrer antes de alcanzar la meta de la visión de Kipling: "Ni Oriente ni Occidente, ni Fronteras, ni Raza, ni Estirpe".

Son demasiados los occidentales que juzgan a Oriente enteramente en función de su pobreza económica, su padecer humano, sus distinciones de castas y sus defectos sociales. Y son demasiados los orientales que juzgan a Occidente sin tener en cuenta más que su explotación de las razas menos favorecidas, su amor materialista del provecho y el confort, su deslealtad para con la religión y su belicismo despiadado y suicida. Pero si solo

hemos de considerar las flaquezas y pecados del prójimo, no habrá ninguna raza ni ningún país que se libre de ser condenado. Todas las razas y países han de ser juzgados, teniendo en cuenta sus mejores conquistas y posibilidades.

Es una suerte para los Estados Unidos que tantos representantes meritorios de otras culturas se radiquen en este país, compartiendo allí sus pensamientos con el de los norteamericanos. Entre estos huéspedes ilustres tiene particular relieve la figura de Swami Akhilananda, quien desde hace algunos años se halla a cargo del culto y la instrucción en los centros vedantas de Ramakrishna de Providence, Rhode Island, y Boston, Massachussets. Cuenta con numerosos amigos en los círculos educacionales, especialmente en las unidades de Brown, Boston y Harvard. Tanto cristianos como judíos lo han acogido con beneplácito, y se ha ganado su estima a la vez como erudito, guía religioso y consejero.

Es para mí un gran privilegio contarme entre los amigos de este hombre noble y de criterio amplio. Akhilananda es modesto, bondadoso y tolerante, pero al mismo tiempo es enérgico, bien equilibrado y recto. Es este libro ha expuesto algunos de los principios psicológicos del arte de vivir. Y el lector puede estar bien seguro de que el Swami vive en conformidad con los principios que aconseja para los demás. También puede estar persuadido de que el propósito de esta obra no es el de llevarlo a reemplazar la religión cristiana o el judaísmo por la psicología hindú. En efecto, el Swami tiene a estas religiones en alta estima. No sólo su fe Vedanta le prohíbe hablar mal de cualquier religión, sino que ella misma lo lleva a reconocer la presencia de la divina realidad en todas las religiones.

Los principios expuestos por el Swami Akhilananda en este libro, no son sectarios sino universales. Ellos se basan en los resultados obtenidos a través de siglos de experimentación espiritual, así como la ciencia se basa en la obra de siglos y siglos de experimentación física.

En cierto sentido, sus investigaciones representan tanto a la sabiduría hindú más antigua como a la más reciente. La más antigua, porque todos los fieles hindúes estudian las antiguas escrituras de los Vedas y Upanishads, y las obras de los comentaristas y filósofos que han interpretado los principios espirituales del hinduismo; y la más reciente, porque la fe que él representa constituye el fruto de las enseñanzas y experiencias religiosas de Sri Ramakrishna, un santo del siglo XIX, cuyo discípulo inmediato, el Swami Brahamananda, fue a su vez maestro del Swami Akhilananda. Conocer al autor que nos ocupa equivaldría, pues, a conocer a uno de los primitivos cristianos que distaban de Jesús sólo una generación.

Estos hechos pueden servir para explicar la combinación de madurez y vitalidad, de profundidad teórica y sentido práctico, que se da en este libro. El lector puede abordarlo provechosamente cualquiera sea la fe o aunque carezca

totalmente de ella. Pero, eso sí, deberá leerlo con el espíritu abierto. Y serán pocos, en verdad, los que, tras estudiar y poner en práctica algunas de las muchas sugerencias del autor, no experimenten una nueva sensación de calma, paz y fortaleza interior.
Oriente y Occidente se necesitan mutuamente. Cada uno es más rico que el otro, o más pobre, en determinados productos. Occidente no está en condiciones de desdeñar los bienes que los sabios orientales pueden brindarles.

Edgard Sheffield Brightman
Departamento de Filosofía
Universidad de Boston

PREFACIO

Los diversos capítulos que componen este volumen corresponden a otras tantas conferencias pronunciadas en Boston y Providence. Algunos amigos, deseosos de conservar el texto de dichas conferencias, contrataron taquígrafos para registrarlas. Por entonces no sabíamos aún, a ciencia cierta, si habrían de pasar a formar o no un libro. Sin embargo, en vista de que las conferencias fueron recibidas con gran entusiasmo por el público, nuestros amigos decidieron realizar el registro en forma sistemática. Nuestro malogrado amigo, el Dr. Raymond

Willoughby, ex miembro de la Universidad de Brown, asistió a alguna de las conferencias y leyó los apuntes. He aquí lo que nos comentó: “Ustedes (los hindúes) tienen mucho que darnos para la educación de la mente”. De modo que las conferencias fueron reunidas y corregidas para ser editadas en forma de libro.

No hemos intentado realizar un tratamiento histórico del desarrollo de la ciencia de la psicología en la India. Hemos procurado, más bien, dar una idea de las conquistas de la ciencia de la psicología alcanzadas tanto por los hindúes como por los budistas de la India. Hemos expuesto, asimismo, los métodos adoptados en la India para desarrollar la mente. Quizás conviniese brindar un tratamiento más depurado y una mayor consideración del desarrollo histórico en una obra dedicada, como esta, a la psicología hindú, ya que no existe, según se nos alcanza, ninguna otra publicación sobre la materia.

Pero el objeto de este libro es interesar tanto a los lectores orientales como a los occidentales en las conquistas logradas por los hindúes en la ciencia de la psicología. En toda nuestra exposición hemos tenido por norte la brevedad, ya que la mayoría de la gente tiene demasiadas ocupaciones para dedicar mucho tiempo a la lectura. Nosotros sugerimos a los estudiosos orientales que se preparen para compartir sus conocimientos con los pensadores y lectores occidentales. Sin vacilación, sin escatimar esfuerzos, deben contribuir en la medida de lo posible a enriquecer la cultura occidental en los campos de la religión, la psicología y la filosofía. Por otra parte, también deben hallarse preparados para recibir lo que Occidente es capaz de dar en el campo de la ciencia y otras ramas del saber. Lo que más recomendamos a los lectores y pensadores occidentales es que utilicen las conquistas de la sabiduría hindú en el campo de la psicología. Será para nosotros una valiosa recompensa si logramos crear en los lectores el interés suficiente para que en el futuro sigan estudiando y practicando el sistema psicológico hindú. Sus esfuerzos habrán de tener por premio una considerable disminución de todo género de desconfianza, suspicacia y malentendidos, reportándoles incalculables beneficios a todas las poblaciones del mundo.

Debemos aclarar que la psicología hindú incluye los sistemas de pensamiento y métodos psicológicos tanto hindúes como budistas. A partir del siglo V a. C. se entremezclaron hasta tal punto en la India, que sería imposible separarlos. Tanto los psicólogos hindúes como los budistas emplean en común multitud de métodos para el desarrollo mental.

Frecuentemente los pensadores occidentales ven a la filosofía hindú envuelta en cierto misterio; en consecuencia, omiten casi mencionarla al realizar el estudio histórico de estas ramas del conocimiento. Estamos convencidos de que ello se debe a la falta de familiaridad, por parte de los investigadores occidentales, con las escuelas del pensamiento hindú. Desgraciadamente, la palabra Yoga casi invariablemente despierta curiosidad y

suspicacia en Occidente. Por eso hemos tratado de desterrar toda noción equívoca de la mente de nuestros lectores occidentales. Ni la psicología hindú ni los sistemas del Yoga tienen nada de misterioso, ni hay motivo alguno, tampoco, para que engendren una actitud suspicaz o burlona. Lejos de ello, se basan en sólidos métodos científicos de observación y experimentación.

Los dos primeros capítulos de este libro quizá parezcan algo técnico y falto de interés desde el punto de vista "pragmático". Pero era necesario trazar un cuadro completo de la mente, tal como la conciben los psicólogos hindúes, y, por consiguiente, debimos afrontar el riesgo de tornar el tratamiento algo técnico a fin de suministrar la base para la comprensión de la percepción y el conocimiento. Por eso rogamos a los lectores que sean pacientes, pues más adelante encontraran los aspectos prácticos de la psicología hindú y su valor en la vida.

Todo el mérito de este libro pertenece exclusivamente a las enseñanzas, amor, bendiciones e inspiración de nuestro amado maestro el Swami Brahmananda, y de nuestro amado guía, el Swami Vivekananda, dos grandes discípulos de Sri Ramakrishna. Debemos mencionar también el nombre del Swami Premananda, otro gran discípulo de Sri Ramakrishna, a quien se debe en gran medida nuestra modesta contribución, ya que fue él quien más insistió en nuestro estudio de los métodos científicos. También agradecemos humildemente a otros discípulos de Sri Ramakrishna, por sus ideales y sus vidas, como así también por sus bendiciones llenas de afecto.

El manuscrito de este libro fue leído íntegramente o en parte por todos los Swamis de la orden de Ramakrishna establecida en Norteamérica. Sin embargo, debemos mencionar especialmente al Swami Bodhananda, de Nueva York; al Swami Pabhananda, de Los Ángeles y al Swami Vishwananda, de Chicago, por su constante aliento. Nuestros estimados amigos, el profesor Edgard S. Brightman, de la Universidad de Boston; el profesor Joachim Wach, de la Universidad de Brown; el profesor Parry Moon, del Instituto de Tecnología de Massachussets y el profesor Orval Hobart Mowrer, de la Universidad de Harvard, leyeron gentilmente el manuscrito, formulándome valiosas sugestiones. Estamos sumamente agradecidos a los profesores Brightman y Allport por haber escrito las palabras preliminares y la presentación, como así también por el interés que demostraron en la publicación de la obra. También hemos contraído una deuda de gratitud con algunos de nuestros alumnos y amigos que contrataron los taquígrafos, pasaron a máquina el manuscrito y nos ayudaron de una u otra manera. Agradecemos también a los autores y editores que nos permitieron generosamente citar sus libros.

Ofrecemos el resultado de este modesto esfuerzo al Ser Pleno de Amor.

AKHILANANDA

Sociedad Vedanta
Boston, Massachusetts

CAPITULO I

EXAMEN DE LA PSICOLOGIA OCCIDENTAL Y DE LA PSICOLOGIA HINDU

Años atrás, la psicología de las escuelas clásicas de Occidente se ocupaba principalmente del estudio de la mente en sus sucesivos estados de conciencia. Los psicólogos más antiguos describían las funciones de la mente, observaban su comportamiento y procuraban describir las leyes que regían sus actividades. Sin embargo, estos estudios se limitaron siempre al plano consciente. Rara vez se encuentra una referencia al estudio de otros aspectos mentales. Hasta el gran psicólogo Wundt, como así también otras notables autoridades en la materia, pasaron por alto, al parecer, las actividades de los estados menos ostensibles de la psiquis, conocidos en la actualidad con el nombre de subconsciente o inconsciente. Aunque los psicólogos formaron diferentes escuelas según sus diversas teorías sobres los elementos subjetivos y objetivo de la conciencia, y la relación de estos elementos con el organismo físico, todos ellos estudiaron solamente los elementos conscientes, haciendo caso omiso de los estados mentales subconscientes y supraconscientes. A partir de sus observaciones, muchos de ellos llegaron a la conclusión de que la conciencia y el alma no poseían una existencia separada de la sustancia física del cerebro, considerándolas meros productos de

la materia cerebral. Los pensadores materialistas pasaron completamente por alto la posibilidad de la existencia separada de la mente o la conciencia, y ni qué decir que también juzgaron imposible la existencia independiente del alma, si bien Wundt y sus discípulos sentaron las bases del paralelismo psicofísico.
Verdad es que la mente habitualmente funciona, en las personas corrientes, mediante el sistema nervioso y las células cerebrales, así como la electricidad funciona y se manifiesta a través de alambres y aparatos eléctricos. No por ello podemos concluir que, sin embargo, que la electricidad y los alambres son una misma cosa. De modo semejante, no es posible identificar la mente en funcionamiento, consciente o de otra índole, con los instrumentos mediante los cuales opera halla expresión.
No obstante, la tendencia de la ciencia moderna difiere de la prevaleciente entre los materialistas del siglo pasado. Algunos investigadores modernos, a diferencia de sus predecesores, no se muestran dogmáticos en sus juicios. No queremos dar a entender con ello que los psicólogos de las escuelas más antiguas fueran los únicos inclinados a presentar sus ideas como soluciones definitivas. También los físicos, químicos y, en general, todos los hombres de ciencia eran igualmente dogmáticos e irreductibles en sus opiniones. En la actualidad resulta grato comprobar que algunos de los pensadores mejor dotados, algunos de los psicólogos más notables, han adoptado una actitud más liberal.
En efecto, no se circunscriben a un solo aspecto de una materia dada, sino que se muestran dispuestos a considerarla desde otros puntos de vista, manteniéndose siempre atentos a las novedades. Son muchos incluso, los que admiren la posibilidad de que la mente siga existiendo después de la desintegración del cuerpo y el cerebro. El Dr. William Brown, uno de los psicólogos y psiquiatras mas destacados de Europa, se siente inclinado a aceptar la teoría de la supervivencia de la mente. Las pruebas reunidas por él mismo, provenientes todas de fuentes autorizadas, dignas de su confianza, lo convencieron de que es posible y hasta probable la supervivencia de la mente después de la muerte del organismo físico. He aquí sus palabras:

“No sería fácil definir el área abarcada por la investigación psíquica, pero quizás podamos señalar como problema característico de su estudio…la medida en que la mente alojada en el organismo puede comunicarse con mentes independientes, vale decir, con las mentes de personas ya muertas, las mentes cuya existencia, invisible y ajena a la forma humana, se desarrolla en algún punto del planeta, según cave presumir sobre la base de la autoridad de la religión o de los propios hechos”

He aquí lo que el profesor Eddington expresa en su análisis de la ciencia y el misticismo:

“Hemos visto que el esquema cíclico de la física presupone una base fuera del alcance de sus investigaciones. En esta base debemos encontrar, primero, nuestra propia personalidad y, luego, quizá, una personalidad de mayor magnitud. La idea de una Mente o Logos universal sería, a mi juicio, una deducción bastante plausible del estado actual de la teoría científica puesto que al menos se halla en armonía con ella”

Igualmente el Dr. Richard Muller- Freienfels, de Alemania, no desecha ciertas experiencias mentales carentes de elementos sensorios, sino que propone someterlas a una investigación científica. Estas francas afirmaciones provenientes de psicólogos u otros hombres de ciencia, muestran claramente una tendencia definida a apartarse y aun a refutar las teorías de los materialistas del siglo pasado. También debemos incluir en este grupo de pensadores al profesor Gordon W. Allport, Sir Oliver Lodge, Dr. Alexis Carrel y el Dr. Gustaf Stromberg, autor de la obra *El Alma del Universo.*

Es interesante advertir que la psicología misma ya no se circunscribe al estudio del plano mental consciente, sino que ha emprendido un cuidadoso análisis de las actividades del estado subconsciente. Esto constituye, por sí solo, una maravillosa conquista y un gran adelanto en el campo de la ciencia mental. Claro está que encontramos excepciones a esta tendencia en las conductistas, reflexologos y otros psicólogos mecanicistas que rechazan, no sólo el subconsciente, sino también los estados conscientes. Aun estos pensadores nos muestran, con su negación, que esos estados mentales no pueden ser pasados por alto y que constituyen fenómenos ciertos, que exigen una explicación satisfactoria, cualquiera sea su índole, si hemos de comprender la personalidad humana.

El psicoanálisis ha realizado sorprendentes progresos en los últimos tiempos. Los experimentos ejecutados y las pruebas reunidas alcanzan dimensiones realmente asombrosas. En su tentativa de obtener una clara comprensión de las actividades que tienen lugar bajo la superficie del plano consciente, los psicólogos realizan experimentos definidos y deliberados con la mente oculta. Así, analizan cuidadosamente los diferentes estados psicológicos y funciones mentales. Ello no es fácil porque deben enfrentar fuerzas mentales, sutiles engañosas, difíciles de aprender. Frecuentemente estas fuerzas no son reducibles a fórmulas científicas ni se hallan sujetas a pruebas concluyentes.

Cualquiera puede estudiar u observar ciertas condiciones y procesos psicológicos que tienen lugar en el plano consciente; pero para tratar de captar el funcionamiento de los estados ocultos del aspecto subconsciente de la mente hace falta una penetrante inteligencia analítica, sagacidad intuitiva, visión lúcida, sobre todo, una gran paciencia. Muchas veces sólo se dispone de inferencias para respaldarse. La gente se comporta de determinadas maneras; experimenta ciertas reacciones. A partir de la observación de su conducta y del estudio de sus hábitos, el

psicoanalista procura descubrir la raíz de donde provienen sus actos, vale decir, la causa motivante de su comportamiento. Y dicha causa sólo puede hallarse en la mente subconsciente.
Hoy día la mayoría de los psicólogos dinámicos de Occidente, salvo, claro está, los conductistas y otros de orientación semejante, creen que la conducta del hombre y muchas de sus actividades conscientes se hallan realmente determinadas por la mente subconsciente. Por ejemplo, si uno experimenta cualquier clase de temor, estos investigadores no cejarán hasta no descubrir la causa subyacente. Querrán saber por qué se ha experimentado ese temor y qué es lo que lo produce en el estado subconsciente. En forma semejante, analizaran también otras tendencias hasta convencerse de que han encontrado, por fin, el verdadero germen del trastorno mental, hallándose en condiciones de explicar por qué se reacciona de ésta o aquella manera.
Según Freíd, Jung y otros, la mayor parte de la mente se halla prácticamente sumergida, permaneciendo oculta a nuestra vista. En este aspecto los hindúes concuerdan con los occidentales. Así, podría compararse la mente con un Iceberg. Aunque sólo se ve un pequeño fragmento del mismo sobre la superficie del agua, no por ello la parte sumergida tiene una existencia menos real, o menos digna de ser tenida en cuenta. Desde la superficie del agua no es posible estimar fácilmente el tamaño de todo el iceberg, pese a lo cual sus dimensiones pueden bastar para destruir un enorme trasatlántico, como el infortunado “Titánic”. De modo semejante, la mente sumergida, el estado subconsciente, es un factor poderoso con fuerzas suficientes para gobernar aún todas las tendencias conscientes. Frecuentemente no nos damos cuenta de las influencias que allí yacen ocultas. Un hombre puede no tener conciencia de las fuerzas que se esconden bajo la superficie de su mente y también es posible que un observador desprevenido no logre siquiera sospechar su existencia. Los psicólogos hindúes han bautizado esas fuerzas mentales ocultas con el nombre de *samskaras*. *(Se recomienda para un estudio más amplio del punto de vista Hindú, el Raja Yoga de Swami Vivekananda y los Aforismos Yogas de Patanjali)*.
La psicología moderna ha desarrollado otro aspecto del estudio de la mente que constituye una contribución única para el mundo occidental, especialmente en el campo de las ciencias médicas. Actualmente se cree que la mayor parte de nuestras enfermedades son funcionales y tienen su origen en inadaptaciones, conflictos, frustraciones, etc., o en la falta de equilibrio mental, con el consiguiente trastorno del sistema nervioso. Quizá esto sorprenda a muchas personas. ¿Cómo es posible? ¿Cómo pueden la mente y los nervios afectar al cuerpo hasta el punto de provocar una enfermedad orgánica?
Cuando los nervios no funcionan en forma adecuada, aparecen dolencias en ciertos órganos. Los psicólogos no dicen que muchas de las llamadas enfermedades orgánicas se originan cuando los

órganos no pueden funcionar de manera apropiada, debido a inadaptaciones y conflictos mentales, con la consiguiente falta de equilibrio en el sistema nervioso. Sabemos que el sistema nervioso desempeña un papel vital y de suma importancia en nuestra vida. Íntimamente relacionado con la mente, es afectado con facilidad por el más ligero desorden mental. Por lo tanto, las dificultades mentales que se reflejan en el sistema nervioso son, según puede demostrarse, las verdaderas causas de numerosas enfermedades funcionales. Asimismo, muchos casos de demencia, neurosis y psicosis, pueden atribuirse a insatisfacción, agitación, frustración y conflictos mentales.

Hace algunos años, médicos eminentes expresaron, en un congreso anual sobre educación médica, su firme convicción de que los estudiantes de medicina debían aprender psiquiatría y de que el título de doctor en medicina debía garantizar el conocimiento y comprensión de la psicología analítica. Esto muestra bien a las claras que la moderna ciencia médica comienza a tener en cuenta la condición mental del paciente, concediéndole importancia a la acción de la psiquis sobre el cuerpo. En su obra *El valor médico del psicoanálisis*, el Dr. Franz Alexander propugna el tratamiento psicosomático. Este libro y el del Dr. Carl Binger, *La misión del Médico*, son obras de consulta sumamente útiles.

Las fuerza determinantes que yacen tras las actividades del hombre son actualmente objeto de un serio estudio por parte de los psicólogos modernos; pero existen varios puntosa de divergencia entre las escuelas orientales y las occidentales. Los psicólogos hindúes aceptan que el hombre posee diversos impulsos e instintos, pero rechazan las teorías de Freud y Adler de que el impulso sexual o la voluntad de poder son los instintos más fuertes, o que constituyen la verdad fundamental sobre la naturaleza del hombre. En este sentido, las ideas del Dr. William Brown se parecen a las de los psicólogos hindúes, puesto que sostiene que ni el sexo ni la voluntad de poder bastan para explicar la conducta humana.

Comenta también dicho autor, en *Ciencia y Personalidad*, que aunque Freud y Adler procuraron descubrir un instinto preponderante en el hombre, fracasaron por completo.

Posteriormente, Freud pareció virar de la teoría de un impulso básico del sexo (placer) hacia una teoría con dos impulsos básicos, a saber, “el instinto de la vida” y “el instinto de la muerte” o, lo que es igual, “el impulso sexual” y “el impulso suicida”. Y, como se sabe, concluyó que estos dos impulsos del hombre no se excluían mutuamente, sino que aparecían estrechamente entremezclados en la conducta humana. Según Freud y algunos de sus discípulos, tales como el Dr. Kart A. Menninger, autor de *El Hombre contra sí mismo*, la vida es una lucha entre estas dos fuerzas.

Los psicólogos hindúes no están de acuerdo con la opinión de que el hombre posee una tendencia destructiva fundamental. El

suicidio, la guerra y todas las tendencias destructivas semejantes no constituyen expresiones de la mente normal. Al parecer, Freud y otros psicoanalistas extraen generalizaciones innecesarias y gratuitas del estudio de casos patológicos. Asimismo, es igualmente ilógico y forzado ver el impulso hacia la muerte o la destrucción aun en la abnegación y el sacrificio religioso. Una consideración imparcial del verdadero espíritu de la cultura religiosa habrá de convencernos de que las conclusiones freudianas de este tipo son completamente injustificadas. La teoría de los psicólogos hindúes es justamente lo contrario. Estos arriban a la conclusión de que en la mente humana existe un impulso hacia la felicidad eterna y la existencia eterna. La búsqueda de una felicidad duradera constituye las verdaderas fuerzas determinantes de las actividades del hombre, tanto conscientes como inconscientes, tal como sostuvo Spinoza. La tendencia hacia la destrucción o impulso suicida no es una cualidad básica e intrínseca del hombre. El odio, la guerra y otras actividades destructivas, se deben más bien a la aplicación pervertida y a la comprensión errónea de este impulso hacia la felicidad.

También el Dr. William McDougall difiere de las escuelas freudianas adlerania en su interpretación de la fuerza motivante que yace tras las actividades del hombre. Este autor se niega a aceptar el impulso sexual o la voluntad de poder como motor total, aunque cree decididamente que las actividades conscientes y subconscientes del hombre obedecen a propósitos deliberados; en otras palabras, concluye que detrás de toda conciencia hay un objetivo. Mcdougall busca “un impulso capital” para explicar el propósito de las distintas funciones instintivas del hombre, pero, desgraciadamente, no especifica la naturaleza definida o específica de este impulso capital.

La psicología de la Gestalt, que tiene en Wolfgang Köhler a su principal exponente, procura encontrar una “totalidad” de la experiencia consciente. Según esta escuela, el yo consciente es una unidad y no una combinación o suma total de instintos y percepciones separadas. Sin embargo, los psicólogos de la Gestalt no nos han explicado todavía en forma completa esta mente “total”, vale decir el consciente, el subconsciente y el supraconsciente.

Podemos decir, sin temor a errar, que existe una tendencia general entre los psiquiatras modernos a considerar que todas las actividades conscientes y subconscientes de la mente funcionan obedeciendo a cierta finalidad, y que todas ellas se hallan controladas por un principio unificador. Se entiende, pues, que debe existir algún propósito o razón de la conducta del hombre. Los miembros de la escuela conductista sostienen, por el contrario, que el hombre es prácticamente una máquina y que la conciencia misma no es más que una ilusión. Estos investigadores critican no solo a Freud y Jung por su estudio del estado mental subconsciente, sino también a todos los que creen en la

existencia de la conciencia del hombre, por no decir nada de la existencia de Dios. Para un conductista, Dios sólo es una ilusión creada la “pereza de la humanidad”. Veamos lo que dice John B. Watson, al respecto:

“En el grupo más amplio, Dios o Jehová pasa a ocupar el lugar del padre de la familia. Así, hasta los niños modernos se ven confrontados desde un principio con los fallos de los sabios, ya se trate del padre, el adivino del pueblo, de Dios o de Jehová. Educado en esta actitud hacia la autoridad, el niño nunca pone en tela de juicio los conceptos que se le han impuesto”
John B. Watson, El conductismo (B. Aires, Paidos, 1955, 3ª ed., 1963)

Los conductistas afirman que debemos estudiar la estructura física de un hombre si deseamos comprender su conducta. Claro está que los psicoanalistas, al igual que los psicólogos hindúes, admiten que se observan profundas modificaciones en el estado físico cuando tienen lugar modificaciones semejantes en la mente, y viceversa. De este modo, cuando la mente se ve afectada, el cuerpo experimenta un cambio; pero aun así queda todavía una cantidad de interrogantes que los conductistas no logran resolver en forma adecuada o satisfactoria. En efecto, son incapaces de explicar acabadamente muchos casos de psicosis y neurosis, pues buscan las causas únicamente en la estructura de los nervios y centros nerviosos, si bien es cierto que es posible curar algunos casos de demencia precoz o de otra naturaleza, mediante el empleo de insulina u otras drogas, y el tratamiento del *Shock*. No obstante, pese a todos los experimentos fisiológicos de estas escuelas, sus conclusiones son incompletas, pues no explican las percepciones extrasensorias ni los estados supraconscientes de la mente.
Las escuelas mecanicistas han exagerado la nota en lo concerniente a la naturaleza mecánica de la mente. Según ellas, la mente es un mecanismo complejo, similar a una linotipo moderna o cualquier otra complicada máquina impresora, capaz de realizar la tarea de cierto número de hombres. Pero no hallamos ninguna explicación real de la conducta humana en medios y situaciones extremadamente complejos o desconocidos. La teoría mecánica no otorga iniciativa ni ninguna clase de recursos dinámicos a la mente mecánica. En la observación de la conducta humana, no logramos encontrar ningún rasgo de ingenio deliberado de la mente insondable, susceptible de convertirse en meras funciones de células materiales o nerviosas. El conductismo mecanicista no puede explicar las diversas facultades mentales superiores ni las funciones humanas, tales como el amor y la simpatía, por no mencionar los valores superiores y cualidades espirituales que operan en los grados más elevados de la sociedad humana.
Por otra parte, los psicólogos intencionistas u hórmicos, como el profesor McDougall, desean evitar algunas de las limitaciones del

conductismo y el funcionalismo, dotando a la conciencia de facultades deliberadas. Las fuerzas propulsoras son innatas a la mente y tienen la forma de instintos e impulsos. El hombre se esfuerza por superar las dificultades que le salen al paso, enseñoreándose de la situación. Los finalistas se hallan en mejores condiciones para explicar la complicada naturaleza humana, si bien es cierto que tampoco logran una comprensión total de las experiencias humanas. Otro tanto podría decirse de los gestalistas.

Debemos hacer notar aquí que la mayoría de las escuelas psicológicas norteamericanas concede una gran importancia a la "acción". Podemos decir, sin temor a equivocarnos, que la principal tendencia de la psicología norteamericana se vuelca hacia el aspecto motor de la mente. El profesor William James puede ser considerado el fundador de la "psicología de la acción" en este país, y Bain y Darwin como los precursores. Según James, "toda conciencia es motriz". Münsterberg y Derwey se convirtieron en grandes exponentes de la escuela científica que, sobre todas las cosas destacaba la actividad, el rendimiento y la conducta. En el campo de la psicología, Dewey y otros se apresuraron a adoptar golosamente el pragmatismo de James. Y el resultado de ello fue que el desarrollo de la mente comenzó a ser medido por sus expresiones externas y su rendimiento en el terreno objetivo. La calidad de la inteligencia se determinó, a su vez, por la medición de la actitud para la acción. En consecuencia, se pasó por alto el elemento subjetivo de la mente. En realidad, generalmente se hace caso omiso de la meditación y la comprensión interior. El profesor Gordon Allport, de la Universidad de Harvard, hizo una magnífica reseña de la especialización de la psicología norteamericana, en el discurso que pronunció en su carácter de presidente de la Sociedad para el Estudio Psicológico de los Problemas Sociales. He aquí sus palabras: "El genio de la psicología norteamericana reside en su insistencia en la acción o, para decirlo con términos algo más precisos, en la fase motriz del arco reflejo". Y luego: "Rara vez registramos, por ejemplo, un modo de vida intelectual único y subjetivo para el individuo". (*Gordon W. Allport, "The Psychology of Participation", Mayo 1945*). Se comprenderá fácilmente esta tendencia de la psicología norteamericana si se consideran las inclinaciones fundamentales de la vida norteamericana y la perspectiva que éstas determinan. La concepción hedonista de la vida afecta, naturalmente, todas las esferas de la actividad de una nación. Más adelante veremos que el acento de la psicología hindú recae en un campo totalmente distinto, debido a que floreció en un país donde los elementos subjetivos de la mente y los estados psíquicos interiores y únicos desempeñan primerísimo papel. En realidad, el idealismo espiritual constituye el factor predominante en la vida nacional hindú. En su estimación de la psicología norteamericana, el profesor Allport se muestra sumamente preciso. Según las escuelas psicológicas hindúes, la

expresión más grande de la mente reside en la iluminación total, que se alcanza, como veremos más adelante, mediante los métodos subjetivos de concentración y meditación, con la consiguiente integración mental. Para que una persona pueda lograr éxito real, la mente debe sufrir un proceso de síntesis. La grandeza de la mente puede juzgarse no por la aptitud para la acción sino más bien por su integración y unificación.

Los psicólogos hindúes reconocen cuatro estados de conciencia. Para utilizar la terminología de algunos de ellos, podríamos decir que distinguen los estados correspondientes al dormir, al soñar, a la vigilia y al superconsciente: *susupti, swapna, jagrat y turriya.* Los estados correspondientes al dormir y el soñar se hallan comprendidos dentro del subconsciente. Así, de acuerdo con la terminología occidental, ello equivaldría a considerar tres estados: el subconsciente, el consciente y el supraconsciente. La mayoría de los psicólogos occidentales o bien ignoran el estudio del supraconsciente, o bien lo consideran patológico, pese a que el profesor William James estudió sus manifestaciones, en su obra "*Las variedades de la experiencia religiosa." (William James,"Varieties of religious Experiences, New York: Longmans, Green & Co., 1929),* y el Dr. Muller – Freienfels se detuvo a considerar la telepatía y otros fenómenos mentales igualmente insólitos, al referirse a la parapsicología en su libro "*Evolución de la Psicología Moderna"* (*Muller- Freienfels, Evolution of Modern Psychology, págs 469 – 78)* También resulta alentador el hecho de que el profesor Rhine, de la Universidad de Duke, haya realizado un minucioso estudio de lo que él denomina " percepciones extrasensorias", en su obra "*Nuevas Fronteras de la Mente", (Joseph Banks Rhine, New Frontiers of the Mind, New York: Farnar & Richard. Inc. 1937),* a fin de establecer si es posible alcanzar la explicación científica de ciertas percepciones mentales que se reciben con independencia de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso.

Aunque la telepatía y la clarividencia parecen ser la expresión de facultades extrasensorias, no debe confundírselas con el estado supraconsciente o *samadhi.* En realidad, se considera que el ejercicio de estas facultades extraordinarias constituye un obstáculo para alcanzar la comprensión supraconsciente. Esta verdad cobra relieve en los *Aforismos yogas de Patanjali* y en las *Enseñanzas de Sri Ramakrishna.* Sin embargo, Patanjali (el padre de la psicología hindú) y otros pensadores reconocen la existencia de estas percepciones e incluso proporcionan los métodos mediante los cuales es posible desarrollarlas eficazmente. Si bien no aconsejan su empleo cuando se desea alcanzar la verdadera espiritualidad. A veces la telepatía, la clarividencia y otros poderes similares se manifiestan en los individuos, sin ningún esfuerzo consciente de su parte; a veces se manifiestan en el curso de la práctica auténtica del *yoga* y del tipo correcto de concentración y meditación; pero trátase de facultades o poderes del plano terrenal, y el genuino buscador de la verdad no debe permitir que éstos los desvíen de su meta. En

la psicología hindú y en otros sistemas similares se ha realizado un acabado estudio de los diversos grados de comprensión supraconsciente y de otras percepciones extrasensorias alcanzadas mediante las prácticas del *Raja yoga*, tal como han sido descritas en los *Aforismos yogas de Patanjali.* En los libros dedicados al *Hatha Yoga* se analizan ciertos tipos de percepciones extrasensorias inferiores, pero no es nuestra intención describir aquí el *Hatha yoga*, puesto que su objetivo primordial consiste en controlar las leyes físicas.

Es de importancia fundamental advertir que existen diferencias netas entre los métodos experimentales y deductivos de los psicólogos occidentales y las prácticas subjetivas e intuitivas del *yoga (ciencia mental o psicología) de los hindúes (El yoga será analizado detenidamente en el capítulo XI, que versa sobre los "Métodos de la experiencia supraconsciente")*. No es posible aplicar adecuadamente el estudio de la mente el método puramente objetivo. El psicólogo debe interpretar las expresiones interiores normales y anormales para comprender los estados e impulsos íntimos de la mente. Inevitablemente, tiñe sus interpretaciones con ideas preconcebidas. Por lo demás, una expresión particular puede obedecer a causas distintas. Hay un dicho popular según el cual los tontos se ríen tres veces del mismo chiste. Primero se ríen porque ven reírse a los demás, luego, porque comprenden el chiste, y, finalmente, porque piensan en lo tontos que han sido al no comprender el chiste de primera intención. Así como la risa ha sido determinada, en este caso, por tres causas diferentes, de igual modo una expresión externa puede obedecer a diferentes emociones e impulsos interiores. En consecuencia, difícilmente puede el método interpretativo brindarnos una comprensión convincente de la naturaleza interior de la psiquis, puesto que la neurosis y psicosis pueden obedecer en las distintas personas, a diferentes impulsos y condiciones mentales subconscientes y conscientes. Por lo tanto, los hindúes se han consagrado por entero a la práctica de los métodos psicológicos subjetivos que suministran una comprensión clara y concluyente de la mente total.

Quizá los pensadores occidentales se sientan inclinados a poner en tela de juicio la validez de los estudios psicológicos realizados en la India, dado que la psicología hindú no es experimental, en el sentido que lo entienden las escuelas occidentales de psicología experimental. No obstante, jamás podría decirse que la psicología hindú no es empírica, puesto que se basa en el estudio de la experiencia de la mente. Brentano y buen número de sus discípulos no atribuyeron gran valor a la moderna psicología empírica de externo valor, pues lo que a ellos les interesaba era la naturaleza de la mente. Evidentemente, el profesor Boeing no tiene a Brentano en gran estima como psicólogo, ya que tanto a él como a sus discípulos los considera filósofos concentrados primordialmente en la comprensión del todo, *(Edwin G. Boeing, A History of Experimental Psychology, New York: Appleton, 1950 Versión c t:*

Historia de la psicología experimental, B. Aires. Paidós, 1959). A los historiadores u otros pensadores de este tipo puede resultarles difícil apreciar las contribuciones de la psicología hindú, y es posible que desechen todo el sistema por considerarlo una cuestión filosófica o un producto de la literatura mística. Pero no sería justo llegar a semejante conclusión, dado que la psicología proporciona métodos definidos, no sólo para conocer la naturaleza de la mente, sino también para desarrollar sus facultades. Los métodos psicológicos de Occidente no constituyen el único procedimiento para conocer la psiquis.

Ante todo, debemos dejar bien aclarado lo que se entiende por método subjetivo e intuitivo de la psicología hindú. No consiste en filosofar sobre la naturaleza de la mente o en alcanzar un conocimiento conceptual de está, sino más bien en el adiestramiento de la mente total del individuo, incluyendo el pensamiento, las emociones y la voluntad. No depende del método interpretativo, ya que la interpretación de las expresiones interiores de la mente no siempre puede ser digna de crédito. Los psicólogos hindúes están firmemente convencidos de que es posible verificar y desarrollar los hechos y la evolución psicológica mediante el crecimiento mental personal. Un auténtico adepto a los métodos de desarrollo psicológico puede alcanzar el crecimiento único y verificar los principios descubiertos mediante las experiencias de muchas personas. Como creen en la verificabilidad de distintas experiencias mentales, los psicólogos hindúes, pese a ser subjetivos e intuitivos, son también científicos, prácticos y dinámicos.

En la actualidad, muchos psicólogos destacados de Occidente consideran dinámica a la psicología. Nosotros pensamos que la psicología hindú es más dinámica, puesto que educa a la mente individual para manifestar todas sus facultades latentes. Más adelante veremos, en los capítulos sobre “La Meditación” y “Los métodos de la experiencia supraconsciente” que, merced a las prácticas psicológicas sistemáticas, las facultades dinámicas de la mente evolucionan y capacitan a la mente individual para servir a los demás en la integración de sus emociones y otros procesos mentales.

El interés primordial de los psicólogos hindúes se centra en el estudio y desarrollo de la mente total, más que en el de las distintas funciones consideradas por separado. A los psicólogos experimentales de Occidente les interesan las facetas particulares de la actividad mental. Algunos de ellos llegan al colmo de la especialización, limitándose a estudiar las reacciones nerviosas, por considerar que eso les bastará para comprender la mente misma, sin darse cuenta de que con ello sólo estudiar los instrumentos de que se sirve la mente. Es interesante transcribir lo que el profesor Hocking dice, acertadamente, al estimar la psicología occidental: “Pero la ciencia o ciencias existentes de la psiquis no nos han ofrecido la mente misma, sino tan sólo sustitutos… Mentes aproximadas, cabría llamarlas” *(W. E. Hocking,*

"Mind and Near Mind" Actas del Sexto Congreso Internacional de Filosofía, ed. Edgar Sheffield Brigthman, New York: Longmans, Green & Co, 1927). Agregando más tarde: "Las múltiples Mentes Aproximadas de la psicología científica tienen su valor y su existencia concreta pero sólo viven como órganos de la mente". No estará de más recordar aquí que los hindúes aceptan la existencia de la mente con independencia de los nervios. A Brentano y a los gestaltistas les interesa en gran medida, sin duda, la experiencia total de la mente; pero aparentemente no van lo bastante lejos para abarcar toda el área de las experiencias mentales, como ya dijimos, pues nunca tienen en cuenta al supraconsciente. Los psicólogos del inconsciente, Freud, Adler, Jung y otros, tampoco satisfacen este requisito, según ya vimos. Por consiguiente, no sería demasiado osado decir que a los psicólogos occidentales les interesan principalmente las diferentes facetas del funcionamiento mental, que tornan separada e individualmente en sus métodos experimentales; en tanto que el interés de los psicólogos hindúes gira fundamentalmente en torno al estudio de la mente total, pues es su convicción que las diferentes funciones, conciencia, subconsciente, superconsciente, cognición, volición y conación, no pueden separarse en la realidad. Además, se hallan interrelacionadas y, como es sabido, un pensamiento dado crea una reacción emocional que tiene por resultado determinada actividad. Un pensamiento o un concepto crean una emoción interna, por ejemplo, de atracción o repulsión, placer o disgusto, amor u odio. También nos percatamos de nuestras emociones: como tales, el pensamiento y la emoción no pueden ser aislados u observados separadamente. Los impulsos emocionales tornan activa la mente. Es casi imposible observar la actividad de ésta (función de la voluntad) con prescindencia del pensamiento o de la emoción. De igual modo, tampoco podemos observar un pensamiento con prescindencia de la emoción o la actividad de la mente, y por ultimo, tampoco se puede aislar las emociones del contenido gnoseológico de la mente y su expresión dinámica, por sutiles que sean, Así, pues, el pensamiento, la emoción y la bondad se hallan indisolublemente relacionados. Por tal razón es que los psicólogos hindúes estudian dichas funciones conjuntamente, cuando tratan de desarrollar e integrar la mente. Y también aquí consideran que sólo puede alcanzarse el pleno desarrollo de la psiquis cuando se llega al plano supraconsciente. Los estudiantes de psicología tienen conocimiento, asimismo, de los contenidos del inconsciente (*samskaras*), en el proceso del desarrollo del supraconsciente. En realidad, cualquier estudio del inconsciente en que éste se diese aislado de la educación consciente de la psiquis, sería en extremo arriesgado, según veremos en el capítulo sobre "La Mente Subconsciente". De este modo, según los psicólogos hindúes, en realidad no es posible estudiar y conocer adecuadamente un estado mental dado, sin la integración total de la mente.

La mayoría de los psicólogos norteamericanos parecen conceder extrema importancia al aspecto motor de la mente. En otras palabras, su interés primordial consiste en conocer la actividad, las consecuencias motrices de la vida mental, a fin de establecer como actúa y reacciona la mente desde el punto de vista moto. Los psicólogos hindúes, por el contrario, tratan de comprender y fortalecer las mentes totales. Por lo tanto, les interesa especialmente el desarrollo del carácter y la personalidad, que sólo puede alcanzarse mediante la integración de la psiquis. Por eso apreciamos a algunos psicólogos occidentales como el profesor Allport y el profesor Allers, que se muestran interesados en la personalidad total del hombre.
Debemos aclarar que no desconocemos la importancia de gran número de psicólogos hindúes que profesaron principios psicológicos con anterioridad a Patanjali (alrededor del año 150 a. C). En los *Upanishads*, en el *Bhagavad- Gita* y en el sistema *Sankhya* ya se enseñaba psicología aplicada. También los budistas brindaron muchas ideas definidas y prácticas de psicología aplicada, para la unificación y fortalecimiento de la mente, como así también instrucciones definidas para el esclarecimiento total de la psiquis. En realidad, Patanjali ha dejado un tratado sistemático de yoga, aunque muchos de sus conceptos se basan en el pensamiento del *Sankhya*.
Los hindúes desarrollaron su psicología principalmente en el transcurso de su desenvolvimiento, religioso. Los psicoanalistas occidentales, Charcot, Janet, Freud, Adler, Jung y otros, iniciaron su investigación con los estados anómalos de la mente. A los psicólogos fisiológicos les interesa más, en cambio, el estudio de las reacciones y funciones del sistema nervioso que el estudio de la mente misma. El profesor Hocking, de estudio la Universidad de Harvard, dice acertadamente que es éste un estudio de la "Mente aproximada". Debemos recordar que es sumamente arriesgado, por decir lo menos, generalizar las comprobaciones efectuadas en el plano de la mente anómala, para aplicarlas después a las mentes perfectamente normales. Freud y otros autores efectúan observaciones superficiales sobre las tendencias religiosas del hombre, en función del sexo, y tratan de encontrar tendencias "destructivas" o "suicidas", aun en las mentes normales y superiores. En realidad, las mentes superiores funcionan de un modo completamente diferente de la de los sujetos normales y anómalos. Por esta razón, muchas de las infortunadas generalizaciones de algunos psicoterapeutas relativos a las experiencias espirituales, son en extremo inexactas y carentes de rigor científico. Y por cierto que distan de la verdad.
La ciencia de la psicología fue desarrollada principalmente por los hindúes, mientras estudiaban los métodos para alcanzar la más alta experiencia religiosa, a saber, el estado supraconsciente o *samadhi.*

Es éste el único método para comprender y controlar la mente, a fin de alcanzar una conciencia superior.
De acuerdo con los *Aforismos Yogas de Patanjali*, la psiquis se ilumina plenamente y puede llegar a trascender, incluso, los límites del sistema nervioso, toda vez que se la controle y unifique en el curso del proceso de concentración y meditación profundas. La mente puede alcanzar en forma inmediata y directa de otro plano, el estado supraconsciente, en el que experimenta la realidad. Veamos cómo explica esto Swami Vivekananda, en el *Raja Yoga*:

"Existe un plano superior aún, en el que puede operar la mente. En efecto, ésta puede sobrepasar la conciencia. Así como el obrar inconsciente se halla debajo de la conciencia, de igual modo existe otro obrar situado por encima de la conciencia, y que no va acompañado del sentimiento de egoísmo.
Dicho sentimiento egoísta sólo se da en el plano medio... Por los efectos, por los resultados de la actividad, podemos conocer lo que está debajo y lo que hay más arriba. Cuando un hombre se duerme profundamente, penetra en un plano ubicado debajo de la conciencia. Su cuerpo sigue trabajando, sin embargo; respira, se mueve incluso, sin que ningún sentimiento del yo acompañe estos actos; el sujeto está inconsciente y cuando se despierta vuelve a ser el mismo hombre que había sido antes de dormirse. La suma total del conocimiento que poseía antes de dormirse sigue siendo la misma, pues el sueño no la aumenta en absoluto. No extrae de ello iluminación alguna. Pero cuando un hombre penetra en el *samadhi*, así sea un necio, después de transponer sus umbrales volverá convertido en un sabio."

Los ideales y expresiones religiosos son esenciales para la satisfacción y culminacion de la conciencia en este estado suprasensible. Para los hindúes, la religión no es una barrera opuesta al desarrollo y la comprensión de la psicología; lejos de ello, es la propia base de la iluminación total de la mente.
Según los psicólogos hindúes, cuando la mente es sometida a la disciplina de las prácticas yogas, los finos tejidos nerviosos del cuerpo sufren la consiguiente transformación. Las fuerzas físicas y mentales del hombre se depuran y unifican, lo cual arroja por resultado un equilibrio emocional, el desarrollo de una férrea voluntad y la armonía física. Todo hombre que experimenta el *samadhi* o comprensión supraconsciente se pone en condiciones de entender la mente total, vale decir, consciente, subconsciente y supraconsciente.
Alcanza un estado tal, asimismo, en que la psiquis funciona con independencia del sistema nervioso, según de desprende de las enseñanzas de Swami Brahmananda. En realidad, para él toda la mente se asemeja a un espejo donde es posible ver reflejada la verdad. Además, esta mente unificada, una vez disciplinada merced a la práctica de la concentración, la meditación y demás

procesos pertinentes, se convierte en un centro de poder. Cuando un hombre es dueño de sus propias fuerzas mentales se halla capacitado para comprender las mentes de los demás e influir sobre ellas. Armoniosamente equilibrado, es capaz de crear en torno suyo una atmósfera de paz.

Y cualquiera que se aproxime a una persona de este tipo, recibirá consciente o inconscientemente un hálito de sosiego, ganando en equilibrio y plenitud, merced a dicho contacto. Podríamos comparar estos seres que han alcanzado la comprensión supraconsciente, con las sustancias capaces de irradiar rayos luminosos.

No sólo resplandecen ellos mismos sino que también iluminan los objetos que los rodean. De igual modo, un hombre dotado de una mente unificada irradia sabiduría y comunica su fortaleza a los demás.

Capitulo II

COGNICION

Sólo en los últimos cincuenta años comenzaron los occidentales a captar la importancia de la psicología, percatándose de que no se trataba únicamente de un estudio filosófico o especulativo, sino también de un factor indispensable para la satisfacción de las exigencias de la vida cotidiana práctica. Los hindúes, por el contrario, hace siglos que tienen conciencia de esta verdad. Durante centenares de años, han hecho uso de la psicología, no solo como método para llegar a la verdad religiosa – base de su filosofía profunda – sino también como valioso auxiliar en el campo de la medicina, para procurar salud, equilibrio y armonía.
En términos generales, son los aspectos más utilitarios de la psicología los que alcanzaron, por diversas razones, mayor popularidad en Occidente, en particular en los Estados Unidos. En el campo de la medicina, por ejemplo, cada vez se dedica mayor atención al estudio de la acción de la mente sobre el sistema nervioso, especialmente en los casos de las llamadas dolencias “funcionales”. Actualmente los médicos declaran que no es posible pasar por alto los efectos perjudiciales que ejercen, sobre la salud física, los estados mentales o emocionales desequilibrados, insistiendo en la necesidad de un control mental y emocional para el bienestar orgánico. Es sabido que los medicamentos, las drogas y hasta las operaciones quirúrgicas fracasan en aquellos casos en que el paciente carece de dominio sobre su mente o de estabilidad emocional.
De igual modo, el conocimiento de la psicología ha demostrado ser de suma utilidad en el mundo de los negocios. Muchos individuos con intereses comerciales, especialmente en el campo de la propaganda, han llevado a cabo un cuidadoso estudio del poder de la sugestión, a fin de aumentar sus ventas. Y así, se gastan enormes sumas de dinero para influir sobre los compradores, no solo por la presentación del artículo, sino mediante el uso de todos los medios de difusión imaginables, para atraer la atención del público sobre los productos fabricados. En muchas casas comerciales se imparten clases de psicología a los vendedores para acrecentar su éxito con los clientes. Por ejemplo, se les enseña a prestar mayor atención a los hombres que a las mujeres,

pues aquellos suelen comprar lo que necesitan en el primer negocio que pisan, en tanto que las mujeres prefieren “recorrer” distintos comercios, comparando las ofertas. De este modo, se hace evidente que el poder influir sobre la mente de los demás ha adquirido inmensa importancia aun en el mundo de los negocios.

Por otra parte, existen personas carentes de encanto, belleza o atracción, que desean, no obstante, alcanzar éxito político, adquirir dominio sobre los demás o desarrollar una gran fuerza de voluntad. Todas estas necesidades y otras afines han creado un extenso mercado para los libros de psicología de divulgación, algunos de los cuales son de escaso mérito; pero reflejan la necesidad cada vez mayor de ayudar a la gente a solucionar sus problemas, y demuestran claramente que el público comienza a apreciar la comprensión de la mente como guía de la vida práctica.

Finalmente, los hay quienes desean comprender la psicología por la psicología misma. No hay nadie, prácticamente, que una u otra vez no haya experimentado el deseo de saber más acerca de sí mismo. “¿Quién soy yo?” “¿Por qué existo?” “¿Qué relación guardo con el mundo objetivo que debo enfrentar todos los días?”; he ahí sólo unas pocas de las preguntas que ninguna mente inquisitiva e inteligente puede dejar de formularse. Efectivamente, el “conócete a ti mismo” sigue siendo aún la clave de la sabiduría, tal como lo fue en los días de Sócrates; y este conocimiento de sí mismo, tal como lo ha desarrollado la psicología hindú, constituye el camino hacia la libertad, la verdad y la armonía.

El estudio de psicología es, en esencia, un estudio de la mente, de sus funciones, de sus reacciones ante el mundo objetivo, y de los métodos mediante los cuales adquiere conocimientos. Resulta conveniente definir la psiquis como “aquello que clasifica, juzga y coordina las impresiones y sensaciones recogidas en el mundo exterior, vale decir, aquello que sabe y sabe que sabe”. Esto nos coloca, por supuesto, frente a múltiples problemas, por ejemplo: ¿Quién es el sujeto cognoscente y de que naturaleza es el conocimiento? ¿Cómo se yo que se y cómo puedo estar seguro de que mi conocimiento es correcto? ¿Tiene la mente una existencia separada e independiente de la materia física del cerebro, o es solo un manojo de sensaciones, el mero producto de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso? A lo largo de este estudio nos ocuparemos de todos estos interrogantes, comenzando ahora con la cognición o conocimiento.

El gran físico y botánico Sir J. C. Bose, de Calcuta, India, demostró que hasta las plantas y los organismos más simples presentan ciertas sensaciones y reacciones que, naturalmente, se hacen más evidentes en las formas superiores de vida. Los animales inferiores se hallan dotados de órganos de los sentidos, mediante los cuales reúnen un conocimiento especializado y peculiar de los objetos exteriores. Los perros, por ejemplo, dependen en gran medida de su agudo sentido del olfato; hasta una serpiente conoce parte del mundo que la rodea por su sensibilidad al sonido, pese a carecer de los órganos externos habituales de la audición. Al estudiar los reptiles, los psicólogos occidentales comprobaron que mientras “algunos (lagartos) poseen al

parecer sensibilidad auditiva, otros (las serpientes) carecen de ella". Los animales poseen un conocimiento instintivo sumamente preciso, aunque de alcance limitado si se lo compara con la cognición y la percatación del hombre.
En la India hubo una escuela de pensadores llamados *Charbakas*, quienes, al igual que los conductistas y otros psicólogos semejantes de Occidente, declaraban que los procesos del pensamiento, la cognición y la emoción, eran meros productos de la reacción nerviosa, esto es, que la llamada "mente" sólo era un manojo de sucesivas sensaciones dependientes del sistema nervioso y de la materia física del cerebro. Según ellos, la conciencia carecía de existencia independiente. Veamos lo que expresa Watson al respecto:

"La conciencia es un simple supuesto, tan imposible de probar y de alcanzar como el antiguo concepto del Alma. Y para el conductista ambos términos son esencialmente idénticos, en la medida en que implican un contenido metafísico… No nos dicen que es la conciencia, sino que, en su lugar, comienzan a adjudicarle cosas por hipótesis, y luego, cuando abordan el análisis de la conciencia, encuentran, naturalmente, lo que ellos mismos le habían adjudicado".

Watson y otros autores suponen que la existencia de un ente dado depende de la posibilidad de su observación objetiva. Los conductistas parecen olvidar que ellos mismos no pueden observar objetivamente sus propios procesos mentales y, sin embargo, creen poder justipreciar los conceptos psicológicos de Wundt, James, y otros investigadores. Por lo demás, también creen poseer la herramienta para "observar la conducta"; he aquí las palabras de Watson:

"¿Por qué no hacer que el verdadero campo de la psicología se circunscriba a todo aquello susceptible de ser observado? Limitémonos a las cosas que podamos observar y enunciemos las leyes relativas sólo a estas cosas. Y bien: ¿Qué podemos observar? Lo que podemos observar es la conducta y lo que el organismo hace y dice".

Lo que les interesa a los conductistas es observar la conducta "en función del estímulo y la respuesta".
Si examinamos estas afirmaciones detenidamente, veremos que estos psicólogos confunden la conciencia con las sensaciones, y los sentidos (los instrumentos para obtener conocimientos), con el pensamiento y la emoción. Un ejemplo sencillo bastará para explicarlo. Para producir luz, la electricidad opera mediante cables y lámparas, y la luz es el resultado de su acción. La electricidad no puede verse ni describirse, como no sea en función de su efecto. Sólo podemos probar su existencia mediante el uso de un agente externo. De modo semejante, la mente opera, en las personas corrientes, por medio del cerebro y el sistema nervioso (según dijimos en el capítulo I) y solo es posible comprenderla e interpretarla por el modo en que emplea los poderes a su disposición. Asimismo, si la mente solo fuera el producto de los estímulos nerviosos, podría ser observada objetivamente. Pero la

observación de la mente y de la corriente mental de un individuo dado, no es objetivamente posible y no puede llevarse a cabo satisfactoriamente sin un examen subjetivo. ¿Cómo sabemos lo que piensan nuestros amigos? ¿Cómo puede saber alguien exactamente lo que sucede en la mente de otra persona? Aparentemente un hombre puede estar escuchando un sermón y pensar, en realidad, en cualquier otra cosa, por ejemplo, en su casa, en sus negocios o en un motivo dado de preocupación. No obstante, para un observador objetivo, no parecerá sino que está prestando atención al sacerdote. Únicamente el sujeto sabrá, entonces, lo que realmente acontece en su mente.

Otro hecho que parecen haber omitido los psicólogos fisiológicos, conductistas y mecanicistas, es la necesidad absoluta de permanencia e integración de la mente del observador, para poder clasificar y coordinar las impresiones y experiencias adquiridas a través de su estudio objetivo. Si su mente es tan sólo un manojo de sensaciones sucesivas, ¿Cómo puede retener en la memoria más de una sensación a la vez? Asimismo, ¿cómo puede una sensación, que es él mismo en un momento dado, ser el observador de otra sensación que constituye el objeto de su estudio? En otras palabras: si yo no soy sino un conjunto de sensaciones, ¿Cómo puede "ese yo" convertirse en el observador de un "tu" que no sería sino otro yo conglomerado de sensaciones? ¿Cómo puedo "yo" correlacionar esta información, si "yo" puedo ser consciente sólo de una cosa, a la que siguen otras y otras de inmediato?

Evidentemente, tiene que haber algún factor permanente capaz de retener dichas impresiones, discriminando entre ellas. Eso nos lleva a la conclusión de que debe ser la mente la que percibe, experimenta y se convierte, por lo tanto, en sujeto cognoscente del mundo objetivo. También debemos recordar que las sucesivas sensaciones no pueden brindarnos un cuadro total de una cosa, a menos que haya un fondo que sirva a manera de receptáculo de estas sensaciones. Por ejemplo, no es posible percibir las imágenes cinematográficas si no existe un fondo permanente sobre el cual se proyectan las figuras en constante movimiento.

Además, los conductistas, con su concepto de la sensación como la mente misma, son incapaces de explicar el fenómeno de la memoria. En efecto, nada nos dicen de cómo y donde se conservan las distintas sensaciones, bajo la forma de recuerdos. De modo que nos vemos forzados a aceptar la existencia de un receptáculo permanente donde se alojan los residuos de las distintas experiencias, y este receptáculo no puede ser otro que la mente.

Y no solo poseemos la cognición del mundo objetivo y percibido, sino también la de la percatación interna. Nosotros también conocemos las condiciones mentales agradables y desagradables. Estos estados mentales agradables y desagradables, pretéritos y presentes, y también las aprensiones y ansiedades relativas al futuro, son objeto de cognición por parte de los seres humanos. Y bien: no es posible interpretar estas experiencias como meras sensaciones sucesivas o reacciones nerviosas. Debe haber algo situado en el fondo de esta cognición de los propios estados mentales.

Todos nosotros nos percatamos de nuestras emociones interiores. Estas pueden ser o bien una reacción a la percepción interna, o bien impulsos internos. Así, percibimos nuestros propios sentimientos de amor, afecto, odio, envidia, temor, ansiedad y aflicción. Si la mente no tuviera una existencia independiente de la mera sucesión de sensaciones, entonces no sería posible la percepción de nuestras emociones internas. En efecto, no podríamos percibir hechos previamente experimentados, con sus reacciones emocionales interiores, si no poseyéramos algo para preservarlos bajo la forma de recuerdos. En realidad, la memoria misma sería imposible, si no hubiera un receptáculo que alojase las sensaciones sucesivas. Para comprender estos hechos bastará remitirnos al ejemplo del cine. Todo hombre pensante sabe por experiencia que puede percatarse de sus propias emociones. No estará de más señalar, asimismo, que todos tenemos cierta clase de conciencia de nuestra constante percatación de nosotros mismos. Como dice Descartes: “pienso, luego existo”. No es posible explicar los distintos estados de la mente sin la aceptación de una psiquis permanente.
Una vez establecida la necesidad de una mente real, independiente de las meras sensaciones, pasaremos a considerar las formas en que funciona con respecto a la percepción del mundo objetivo. ¿Cómo adquiere conocimiento el sujeto cognoscente? ¿Quién es el sujeto cognoscente? ¿Qué relación tiene la mente con los objetos exteriores?
Según los psicólogos occidentales, los órganos de los sentidos reciben los estímulos, que son luego transmitidos por el sistema nervioso a las células cerebrales. Aun los psicólogos que aceptan la teoría de la existencia independiente de la mente, la consideran una entidad pasiva, en tanto que al mundo objetivo lo ven dinámico, capaz de imprimirse por si mismo en la mente, a través del sistema nervioso. Sin embargo, no nos explican cómo se las arregla esta mente pasiva para unificar las sucesivas y continuas sensaciones recibidas de un mismo objeto. El río Ganges fluye en una corriente ininterrumpida; sin embargo, este flujo sucesivo de agua, que no es otra cosa que el río Ganges, da una impresión de unidad y singularidad debido a su cauce. De modo semejante, por rápidas que fueran las sucesivas sensaciones, no sería posible obtener un cuadro completo de objeto alguno sin una existencia permanente de la psiquis.
Los psicólogos de la Gestalt, al interpretar la mente total, se aproximan a su comprensión. Según ellos, el objeto íntegro se imprime en la totalidad de la mente. Algunos de los psicólogos de la “acción” y otros pocos tratan de obviar este problema de la unificación de las sensaciones en una mente pasiva, admitiendo que esta se torna activa cuando es estimulada por las impresiones; pero en su mayoría parecen creer que la mente es perfectamente pasiva. Aquí se plantea una serie de dificultades, dado que no es posible que sensaciones sucesivas e individuales se integren en una mente pasiva, ya sea por sí mismas o alojándose en la mente como receptáculo pasivo. James, Münsterberg y otros partidarios de la psicología de la acción no logran salvar la dificultad con sus ideas psicomotrices, puesto que ellos mismos declaran que los estímulos son transmitidos a las respuestas. La mente

parece depender por completo de los estímulos, aun cuando la midan por su aptitud para la acción. Los psicólogos de la Gestalt y de la acción también se ven imposibilitados, aparentemente, de dotar a la mente de la necesaria independencia de los estímulos sensorios, limitando así indebidamente el alcance de la psiquis. Aun aquellos psicólogos dispuestos a conceder que la mente puede tornarse activa cuando recibe las sensaciones exteriores, no logran explicar cómo se unifican estas impresiones fragmentarias. Algunos psicólogos declaran que la mente no puede conocer realmente un objeto, sino tan solo las sensaciones de este objeto. En tal caso, no podríamos conocer cosa alguna del mundo objetivo, salvo sus correspondientes sensaciones. Esto significaría, asimismo, que nuestro conocimiento sería impreciso, puesto que debemos depender de las sensaciones, las cuales varían constantemente, de acuerdo con la naturaleza y condiciones de la persona perceptora, quien, a su vez, es también un conglomerado de sensaciones sucesivas y cambiantes. A menudo observamos que una sensación particular de un objeto dado es interpretada de modo diferente por los distintos observadores, según la predisposición de sus mentes respectivas. Además, la psiquis perceptora también está sujeta a cambios, puesto que se la supone objeto de un continuo transformarse.

Según los psicólogos hindúes, es la mente la que sale al mundo objetivo mediante los órganos de los sentidos y del sistema nervioso, extrayendo las sensaciones e impresiones por su meditación y unificando las experiencias reunidas dentro de un sistema coherente de informaciones o conocimiento. La palabra “mente” corresponde a la palabra vedántica *Antahkarana* (instrumento interno) que tiene cuatro funciones:

1) Manas, la facultad oscilante o dubitativa de la mente
2) Buddhi, el estado decidido que determina que “esto es un árbol y no un hombre”
3) Ahamkara, el estado que establece que “yo se”
4) Chitta, el depósito de los estados mentales, que hace posible los recuerdos y las referencias.

Podríamos designar esta última facultad con la expresión “despensa mental”. Según el sistema psicológico hindú (Vedanta), la *antahkarana* se encuentra entre el yo y el objeto, y recibe al objeto de la percepción, tomando su forma en su totalidad. La psicología occidental de la Gestalt tiene una concepción semejante, si bien con algunas diferencias. *Antahkarana* es el instrumento interno mediante el cual el sujeto conoce al objeto por identificación. Pero no se trata del yo. El yo es la conciencia y no el producto de la relación entre el sujeto y el objeto. Es el principio subyacente que irradia la luz del esclarecimiento. El yo o *Atma* recibe el nombre de *Sakshi*, o sea, la Realidad inmutable. Su función es solo la de un testigo. La mente o *antahkarana* adquiere su poder al asociarse con el yo o *Atma*, que es lo mismo que *Brahman* o lo Absoluto. Se ha tornado aparentemente individualizada por hallarse virtualmente limitada por la ignorancia no nos proponemos, sin embargo, analizar ahora las implicaciones

metafísicas del problema. Sólo las hemos mencionado para completar la idea hindú de la percepción y sus diferentes aspectos.
Existe una diferencia entre la concepción griega del alma y sus funciones, y la concepción hindú del *Atma* y sus funciones. Los psicólogos griegos, con inclusión de Aristóteles, conciben la actividad en el alma misma, si bien se observan diferencias entre los diversos pensadores griegos en cuanto a la naturaleza de esa actividad. Pero el *Atma* de los hindúes es la Realidad inmutable, el Gran Testigo, la Conciencia Misma, la *Sakshi Chatanya.*
Los psicólogos hindúes conciben la herramienta interna de la percepción como la *indriya* (sentido), que es independiente de los órganos externos de los sentidos y del sistema nervioso, si bien opera merced a los mismos. La *indriya* no es la mente, si bien ésta la utiliza como herramienta. En el siguiente pasaje se observa una definida diferencia entre ambas entidades:
"Sabed que el Alma, que va sentada en el interior, es la dueña de la carroza, y esta última vendría a representar el cuerpo. Considerad al intelecto (*Buddhi)* representado por el auriga y a la mente *(manas)* por las riendas. Los sentidos *(indriyas)* son los caballos y el camino por el que avanzan, los objetos de los sentidos".

La *indriya* no es pasiva, sino dinámica, y funciona activamente para alcanzar el mundo objetivo y estimular el sistema nervioso y los órganos sensoriales. La concepción de *indriya* es sumamente extraña para los psicólogos occidentales y lo más probable es que abriguen serias dudas con respecto a su existencia. Sin embargo, cuando estudiemos la percepción, veremos que los hindúes tienen buenas razones para considerar que la mente busca activamente sus sensaciones, y que la existencia de la *indriya* es, por lo tanto, una consecuencia lógica.
Casi todos los psicólogos de Oriente y Occidente coinciden en que la percepción es el método más directo para obtener conocimiento. Yo te veo a ti; por consiguiente creo en tu existencia. Si además te toco, estaré convencido de que estas ahí cerca. Pero supongamos que cruzaras a mi lado por la calle y yo no te viera. Puedo estar mirando en dirección a ti; mis ojos pueden funcionar perfectamente y reflejar tu imagen en la retina, y, con todo, no sabré que estas allí. ¿Por qué? Si mi mente fuera pasiva, no podría dejar de verte. La estimulación de la psiquis a partir del nervio óptico no habrá tardado en informarme; pero es evidente que en este caso algunas partes de aquella no habrán reaccionado al estímulo. Lo que sucede es que la mente no ha salido al mundo exterior, induciendo a la *indriya* a observar; en consecuencia, he podido pasar por tu lado sin saber que estabas allí. Esto también explica las llamadas "ausencias mentales", o distracciones que se producen cuando los instrumentos internos de la percepción, la *indriya* y la mente, no se interesan en el mundo objetivo, y entonces el sujeto se olvida de los asuntos exteriores. En estos casos, la *indriya* se halla ocupada activamente con otros objetos de interés.
Aunque las serpientes carecen de órganos externos para la audición, poseen ciertos medios interiores para reconocer los sonidos. La

concepción hindú de la *indriya* explica esta peculiar cualidad perceptiva de las serpientes. Las plantas también parecen no tener órganos externos; no obstante, tal como lo demostró Sir J. C. Bose, poseen ciertos tipos de sensaciones. Esto nos prueba que tienen algún instrumento interno para la sensación.

No es posible explicar las percepciones extrasensorias, si no aceptamos este sentido interior de la mente. En otro capítulo, más adelante, trataremos el tema con mayor detenimiento; por ahora baste decir que las llamadas percepciones extrasensorias se desarrollan sin que se registre el menor contacto entre los órganos de los sentidos y el objeto percibido. En este caso, la *indriya* reúne experiencias proyectándose hacia el exterior, independientemente del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos. El conocimiento adquirido de este modo, sin contacto directo con el objeto, puede ser verificado para determinar su validez como conocimiento verdadero. Las visiones (no las alucinaciones) y otras experiencias similares son ejemplos bien conocidos de la percepción de este tipo. En los sueños o en ciertos estados extraordinarios, algunas personas han tenido percepciones que resultaron proféticas. Todo esto nos muestra que la *indriya* es independiente de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso.

Es necesario considerar aún otro aspecto de la percepción. Nos referimos al poder de la mente para interpretar las sensaciones de los objetos externos o estímulos sensorios. Según la psicología occidental, cuando se percibe un objeto su imagen es proyectada por las ondas luminosas sobre la retina del ojo, en posición invertida; y a partir de esta imagen la mente extrae sus conclusiones acerca del objeto. No sólo determina el tamaño, color, proporción y diversas propiedades del objeto, sino que ve también su relación con los demás objetos de naturaleza semejante u opuesta. Claro está que el ojo solo no podría hacer todo esto; es la mente la que correlaciona y unifica la información obtenida. Se plantea entonces la siguiente cuestión: ¿Cómo sabemos que el conocimiento recibido corresponde a la realidad del objeto? En una noche oscura el tronco de un árbol puede parecernos un ladrón, un amigo o un fantasma, según cuál sea nuestra disposición mental al verlo. Es el instrumento interno de la percepción el que distingue entre estas impresiones, clasificándolas como verdaderas o falsas y eligiendo la que parece más exacta. Mediante la comparación con experiencias anteriores, la mente “reconoce” que el objeto en cuestión no es un hombre ni un fantasma, sino, tan solo, el tronco de un árbol; de modo semejante, la mente discierne críticamente la evidencia suministrada por los sentidos, para obtener conocimiento del mundo exterior, del universo y de las demás mentes.

Aunque generalmente se admite que la percepción directa es la prueba más categórica del conocimiento, hay otros métodos cuya validez también cabe aceptar, especialmente en los casos en que la percepción directa e inmediata sería imposible. Por ejemplo, aceptamos el conocimiento fundado en la autoridad. ¿Cómo sabemos que hay guerra en el mundo? No podemos percibirla directamente. Por el contrario, estamos obligados a confiar en el testimonio de los demás, en los diarios, y en la información proporcionada por los testigos

presenciales, si hemos de dar por cierto un hecho de esta naturaleza. Sería un disparate decir que la guerra no existe, simplemente porque no podemos experimentarla en forma directa. Cuando las fuentes de información son dignas de crédito y confianza, ya se trate de un acontecimiento histórico o de los efectos de una droga, las conclusiones alcanzadas deben ser consideradas valederas, aun cuando no las hayamos probado o experimentado nosotros mismos.

Otro método de obtener conocimiento es el de la inferencia. Se ha observado, por ejemplo, que al arder el fuego se produce humo. Por consiguiente, si vemos humo, podemos inferir que debe haber fuego en alguna parte. Si de un edificio vemos salir grandes volutas de humo, no esperaremos a ver llamaradas para avisar a los bomberos. Sabemos por inferencia que ha ocurrido un incendio y que, si no se lo apaga, habrá de destruir el edificio.

Si bien hay quienes tratan de clasificar bajo un mismo rubro la inferencia y la autoridad, se trata de cosas distintas. La autoridad puede darse sola, con independencia de la inferencia. Por ejemplo, el gran incendio de Chicago fue un hecho que podemos aceptar sobre la base de la autoridad. Pero actualmente no podemos deducirlo, puesto que las pruebas directas de la destrucción ya hace tiempo que fueron eliminadas.

Así como es necesario escudriñar la autenticidad de las fuentes del conocimiento fundado en la autoridad, de igual modo, la prueba del conocimiento por inferencia depende de la validez de sus conclusiones y de las premisas mayor y menor. Al establecerlas, debemos hacerlo con sumo cuidado, pues de otro modo el conocimiento inferencial será equívoco o directamente falso. Esto no quita que las percepciones directas también deban ser escudriñadas, puesto que el elemento subjetivo de cada factor de la percepción contribuye en gran manera a la posibilidad de error. En realidad, las percepciones varían según las interpretaciones suministradas a la luz de los conocimientos de la mente. Los filósofos occidentales, al igual que los hindúes, coinciden en su mayoría al reconocer las contribuciones de la mente. El profesor Eddington, en su obra *Filosofía de la ciencia física*, trata de probar fáctica y lógicamente que hasta el conocimiento científico, que se supone auténtico, resulta ser relativo, puesto que él también cree en la existencia de un elemento subjetivo aun en las percepciones científicas. Nuevamente cabría citar aquí el celebrado ejemplo de la epistemología vedántica. En una noche oscura un hombre ve el tronco de un árbol y es posible que lo tome por un ladrón, un amigo o un agente de policía, según las ideas preconcebidas de su mente. Por eso, el examen crítico se hace necesario en todas estas formas de cognición y conocimiento.

La inducción y la deducción son los métodos de la inferencia y todos los hombres de ciencia modernos se sirven de ellos. En el método deductivo se parte de hechos particulares para alcanzar conclusiones generales. Casi todos los investigadores usan, directa o indirectamente, los métodos de la inferencia como medios para la cognición.

La epistemología y psicología vedántica de la India, también aceptan la comparación, la postulación y la no-percepción como medios de

adquirir nuevos conocimientos. Pero aquí no nos detendremos a analizar estos puntos, ya que no se hallan vitalmente relacionados con la ciencia de la psicología. Es la epistemología la ciencia que se ocupa de su estudio.

Sin embargo, haremos una rápida consideración de la cuestión a que hicimos referencia en las primeras páginas, con respecto a la validez del conocimiento. Como también en este caso se trata de un tema esencialmente relacionado con la epistemología, no nos detendremos a examinar detalladamente el verdadero criterio del conocimiento o la cognición. Ningún filósofo o psicólogo puede dejar de poner en tela de juicio la validez del conocimiento. En consecuencia, formularemos concisamente algunas proposiciones de las escuelas filosóficas hindúes.

Algunos pensadores, tales como los pragmatistas norteamericanos, consideran que el conocimiento es un hecho de verdadera cognición cuando posee valor práctico; la medida del conocimiento real depende, así, de su aplicación práctica a la vida. Según esta corriente, podemos aceptar una hipótesis y elaborar ciertos esquemas que pueden poseer valor práctico. Sin embargo, la hipótesis puede no ser cierta, pues es posible que descubrimientos y percepciones posteriores la refuten. Por ejemplo, la teoría astronómica de la rotación solar fue posteriormente refutada por el descubrimiento de la rotación terrestre, y sin embargo, para muchos fines prácticos, resultaron de gran utilidad los cálculos astronómicos realizados por las generaciones anteriores, sobre la base de aquella teoría.

Hay entre los pensadores realistas hindúes y occidentales quienes sostienen que la cognición es verdadera cuando corresponde a los hechos reales. Esto exige, a su vez, aclarar lo que se entiende con el concepto de “real”. Cuando vivimos en cierto plano de la existencia, las cosas pueden parecer reales; pero cuando nos vemos transportados a otros planos de existencia, aquellas mismas cosas que nos parecían reales se tornan irreales. Cuando una persona enferma de ictericia mira determinados objetos, éstos le parecen de color amarillo. Mientras perdura la enfermedad, las percepciones del paciente se tiñen de dicho color. La discriminación y diferenciación raciales se basa a menudo en las opiniones y prejuicios de aquellos que se encuentran en el mismo plano de existencia o que poseen ideas e intereses afines. Aunque las opiniones y prejuicios pueden no hallarse realmente basados en hechos, se los considera “reales” y, en consecuencia, otras personas se ajustan a los mismos modos de comprensión y de conducta. Cuando un hombre sueña, las experiencias oníricas también son reales mientras dura el sueño.

Existe, asimismo, otro punto de vista compartido por los pensadores hindúes y occidentales, en el sentido de que el conocimiento y la cognición deben mostrarse congruentes con otras experiencias, es decir, en armonía con otros estados de vida y experiencias. Esta idea también puede ponerse en tela de juicio, de acuerdo con los mismos argumentos esgrimidos contra el punto de vista anterior, a saber, la teoría de la correspondencia del conocimiento. El test vedántico del conocimiento exige que nunca sea refutado, pues considera que el

conocimiento o la cognición verdaderos deben consistir en algo nuevo y libre de toda contradicción.
Las alucinaciones, los sueños y las percepciones ordinarias de la vigilia tienen cierto valor cognoscitivo, pese a lo cual las alucinaciones y los sueños se desvanecen cuando entras en acción el estado cognoscitivo de la vigilia. De modo semejante, cuando un hombre se eleva al estado supraconsciente (*samadhi*) o al cuarto estado de la conciencia – que describiremos en uno de los últimos capítulos – las experiencias de la vigilia, es decir, nuestras percepciones sensorias ordinarias u otras semejantes son refutadas por las nuevas experiencias. Esto no significa que la filosofía hindú considere alucinaciones a las cogniciones de la vigilia. Quiere decir, tan solo, que las cogniciones de la vigilia son de valor relativo, tal como lo afirma el profesor Eddington en su obra *La filosofía de la ciencia física*. El único conocimiento último, libre de contradicciones y unitario, es el que se alcanza al lograr la comprensión espiritual (*samadhi*). Todo lo relativo a la estimación de los distintos tipos de cognición cae dentro del dominio de la epistemología propiamente dicha. Y, a no dudarlo, requeriría por sí solo un volumen independiente. Sin embargo, al ocuparnos de la psicología propiamente dicha, debemos comprender el criterio de la verdadera cognición.
Las funciones mentales que operan bajo la forma de la cognición, ejercen una considerable influencia sobre el organismo, según veremos en el siguiente capítulo, que versa sobre la emoción. Los estados y procesos mentales, ya sea que asuman o no la forma de la cognición, la emoción o la volición, ejercen una tremenda influencia sobre la mente misma, y también sobre el cuerpo. Pese a que estas tres funciones se hallan interrelacionadas, las hemos estudiado separadamente para facilitar su comprensión.

CAPITULO III

EMOCION

En nuestro análisis anterior de los procesos de la cognición o conocimiento dijimos que todo acto cognoscitivo tiene una respuesta dentro de la mente. Al mismo tiempo, el conocimiento se halla indisolublemente vinculado a la reacción emocional interior; no es posible separar al conocimiento de su contenido emocional. Es el propósito de nuestro examen considerar los factores inherentes a la mente humana que condicionan la reacción del hombre a su medio ambiente; y estudiar, asimismo, la forma en que estos factores pueden convertirse el elementos constructivos para la adaptación de una persona dada a su medio contribuyendo a su felicidad.

Además de la cognición, poseemos inclinaciones o impulsos primitivos. El hombre no sólo posee experiencias emocionales, resultantes de sensaciones externas, sino que también presenta impulsos primitivos independientes de toda sensación o percepción. Algunos psicólogos occidentales como, por ejemplo, el profesor William James y C. G. Lange, llegaron a la conclusión de que las emociones, en general, tenían su origen en las sensaciones o percepciones. También admitieron, por otra parte, la existencia de impulsos e instintos primitivos.

En primer término, trataremos de comprender las reacciones emocionales de la mente humana. El interés que nos mueve no es teórico, puesto que entraña una importancia vital para la vida y la conducta humanas. No es posible comprender el comportamiento del hombre si no entendemos los resortes internos de sus actos. Estos resortes internos son los que los grandes psicólogos llaman impulsos instintivos o primitivos. Son ellos las fuerzas propulsoras de la vida y de la actividad del hombre. Por consiguiente, se trata de conocer no sólo nuestras propias fuerzas propulsoras, sino también las que gobiernan la conducta de los demás individuos.

El estudio de las emociones entraña, según dijimos, considerable valor práctico. Además, es fácil comprender que la vida normal de un hombre no puede hallarse bien asentada, a menos que éste posea una comprensión adecuada y haga un uso correcto de sus diversas emociones. Veamos ahora rápidamente los cinco impulsos primitivos o emociones que se observan en todos los seres humanos.

Los diversos pensadores clasifican las emociones de manera diferente. Es interesante destacar que William I. Thomas y Florian Znaniecki mencionan cuatro deseos principales del hombre: 1) experiencias nuevas; 2) seguridad; 3) respuesta; y 4) reconocimiento.

Quizá se considere arbitraria nuestra clasificación de las emociones, pues generalmente se admite que guardan estrecha relación entre sí y con las demás emociones; pero para facilitar la comprensión concreta de nuestra vida emocional, mencionaremos cinco grandes impulsos específicos:

1) En primer término observamos la existencia de un impulso inherente a todo ser humano, que denominaremos auto conservación. Tratase, sin duda, de un impulso de fundamental importancia, que genera, por lo demás, múltiples emociones secundarias o lo que cabría llamar emociones anticipatorios y retrospectivas, a saber: aprensión, ansiedad, temor, etc. En todo animal puede observarse una buena dosis de este impulso de auto conservación; hasta los niños muestran este instinto antes de saber cosa alguna acerca de su propio ser o del medio que los rodea.
2) También hemos de considerar el impulso hacia la auto-expresión. No sólo luchamos para vivir y prolongar nuestra existencia, sino también para expresarnos. Si nos faltan las salidas adecuadas para auto expresarnos, nos sumimos en una condición miserable. También comprobamos que si este impulso particular se halla exageradamente desarrollado, puede perturbar considerablemente nuestra vida. La auto-expresión va asociada con una cantidad de impulsos distintos, tales como la agresividad y la sumisión.
3) El impulso sexual se convierte en una vigorosa fuerza de motivación de distintas actividades, en todos los seres. No sólo deseamos expresarnos, sino que también queremos perpetuar nuestra existencia en nuestros hijos y mantener la raza para que perdure. En la expresión misma de este impulso hay cierto grado de placer. El impulso sexual va asociado con el amor, la simpatía,

el afecto, la envidia, los celos y muchas otras emociones secundarias, tanto anticipatorias como retrospectivas.

4) Como resultado del impulso gregario o deseo de compañía, a los seres humanos les resulta difícil vivir solos, prefiriendo la compañía de sus congéneres. Cuando no logran auto-expresarse ni dar salida a sus emociones de amor, afecto o simpatía, se sienten sofocados. Muchas personas experimentan una soledad extrema cuando carecen de una válvula de escape para sus emociones. Algunos pensadores opinan que el hombre busca compañía movido por la auto conservación, para poder librar su batalla por la vida y experimentar distintos tipos de placer junto con sus semejantes, según ellos, este impulso no sería, entonces, sino un aspecto del de auto conservación. Sin embargo, nosotros no compartimos esta idea. Cuando ahondamos en el estudio de los seres humanos, hallamos que el instinto gregario constituye un impulso independiente. Las emociones secundarias que lo acompañan son el amor, la envidia, los celos y demás respuestas semejantes.
5) Con el impulso del conocimiento el hombre revela su necesidad de conocer, no sólo su propio ser y todos los deseos que abriga, sino también el medio que lo rodea, la demás gente y la naturaleza en general. No es que hayamos adquirido este impulso una vez iniciada la civilización, sino que, por el contrario, se trata de una cualidad intrínseca de la psiquis. Este impulso del conocimiento también entraña emociones secundarias. Ya vimos en el capítulo anterior que el elemento del conocimiento se da en diversas formas, no sólo en el hombre – civilizado o salvaje – sino también en los animales.

Estos cinco impulsos primitivos no son entidades autónomas, por lo cual no siempre operan en forma independiente y separada. Muchas veces se hallan vinculadas a otras emociones; tal es el caso, por ejemplo, del impulso primitivo de auto conservación, que bien puede ir asociado con el temor y la ansiedad. No sabemos cuántas personas poseerán un complejo peculiar de temor a los fantasmas. El ejemplo parece gracioso pero no por eso es menos útil. Sabemos que la ridícula emoción correspondiente al temor a los fantasmas engendra muchas otras emociones diferentes. La mayoría de la gente ha oído hablar de fantasmas y tiene ciertas ideas al respecto. Cuando uno entra en una casa oscura y abandonada, especialmente después de alguna desgracia o muerte reciente, suele sentirse incómodo y nervioso. Si al abrir la puerta se oye algún crujido, el sujeto llega inmediatamente a la conclusión de que alguien anda caminando en el interior; y el primer impulso es volver la espalda y salir corriendo. Sabemos de casos en que efectivamente el sujeto hecho a correr, y no por cierto en la India, sino aquí mismo, en populosas ciudades norteamericanas. Recordamos, por ejemplo, el caso de ciertas personas que tuvieron un susto semejante. Al ser interrogadas, se comprobó que los pisos crujían debido al tipo de construcción y a la dilatación provocada por el calor. Cuando los sujetos supieron que no se trataba de un fantasma sino tan sólo del calor, lo celebraron con risas, dando rienda suelta a la emoción de la

alegría, pues comprendían lo tontos que habían sido al pensar en la posibilidad de la presencia real de un fantasma en la casa en cuestión.

Primero experimentamos temor, luego curiosidad, y finalmente, placer, según una serie cambiante de emociones acordes con el género de nuestras experiencias. Es difícil separar estos impulsos primitivos de las emociones secundarias; en efecto, se hallan, por así decirlo, encadenadas. Todos los impulsos primitivos están asociados con otras emociones, tales como el temor, la alegría, la risa, la ansiedad, la aprensión y el remordimiento. A veces nos damos cuenta de la presencia de estas emociones e impulsos primarios y secundarios que nos asaltan. Cuando estamos preocupados, provocamos, al enterarnos de ello, el surgimiento de ciertos desordenes en nuestra mente, la conducta se altera y la conciencia comienza a remordernos. Nos preguntamos entonces porque hemos experimentado estas aprensiones, preocupaciones y ansiedades, pues bien sabemos que por su causa a menudo nos arruinamos el sistema nervioso. Como resultado, nos arrepentimos de habernos permitido esas expresiones emocionales capaces de echar por tierra nuestros bienes. En cambio, si logramos controlarnos nos divierte la idea de que se pueda ser lo bastante tonto para arruinarse a sí mismo. De este modo, las emociones accionan y reaccionan creando múltiples subproductos bajo la forma de dolencias y trastornos funcionales. Cuando estas emociones primitivas pierden el equilibrio adecuado y generan demasiadas emociones secundarias intensas, producen un conflicto en nuestra vida. Los seres humanos estamos dotados de ideas superiores y somos capaces de justipreciarnos en el sentido de lo que debemos o no debemos hacer. Y bien: cuando nos dejamos dominar por las emociones, tenemos conciencia de que no está bien permitirlo. Consideremos los celos, por ejemplo. Supongamos que sentimos un gran afecto por determinada persona. Entonces aparece un tercero que experimenta un afecto similar y en nosotros se despiertan los celos. En este punto, no podemos dejar de narrar un hecho que tuvimos ocasión de observar en este país, pero confiamos en que ello no ofenderá al lector. Parece ser que cierta gente posee ideas muy particulares acerca de si un individuo debe o no amar a solamente una persona. Frecuentemente se pregunta: “¿puede un maestro religioso tener más de un discípulo?” A nosotros los orientales, una pregunta de este tipo nos resulta desconcertante, tal como sucedería con un profesor norteamericano si se le preguntara si puede o no tener más de un alumno. Creemos que cualquier maestro o profesor colocado en esta situación se sentiría sumamente agraviado.

Desgraciadamente, hemos podido comprobar que muchos miembros de organizaciones seudo religiosas parecen creer que los maestros sólo pueden tener un discípulo. Y así, los demás se sienten profundamente celosos del alumno o grupo de alumnos asociados a un maestro espiritual. Para un hindú esto resulta cómico, y, a nuestro juicio, otro tanto ocurriría con todos los orientales; sin embargo semejante concepción del maestro religioso dicta de tener fundamento en los hechos ciertos. No es tarea nuestra dilucidar si el principio es o no válido, pero sí diremos que cuando una persona trata de estudiar

filosofía con la errónea idea de que un maestro sólo puede tener un discípulo o un grupo limitado de discípulos, se siente por fuerza incomoda. Y debido a dichos sentimientos la autoestima del sujeto provoca un conflicto en su mente, al exigirle que reprima los celos hacia esa persona por tratarse de un discípulo de un maestro particular. Nuestra filosofía espiritual o disciplina mística nos ha convencido de que no debemos expresar celos o envidia si deseamos ser espirituales. Esto provoca en nosotros un conflicto natural. De igual modo, la suspicacia y otras emociones secundarias también engendran formas extremas de desordenes mentales y nerviosos, alterando nuestra conducta.
Supongamos que vemos u oímos una cantidad de cosas agradables relacionadas con una persona a quien envidiamos. Es posible que entonces comentemos:” Sí, sí; es muy agradable, pero no sabe vestirse. Es torpe y se para así o asá”. Nosotros conocemos a una persona muy interesante, un hombre eminente, que tiene una profunda envidia de uno de sus colegas. Al mismo tiempo sabe que no debe dar ninguna muestra de celos, puesto que ello no conviene a un hombre de su calidad. Este conflicto tiñe toda su conducta, impulsándolo a utilizar expresiones indirectas para rebajar a la persona envidiada. Hemos tenido oportunidad de observar este fenómeno reiteradamente y podemos decir que se trata de algo en extremo lamentable. El individuo de nuestro ejemplo padece el efecto del conflicto emocional en su psiquis, en su conducta y en su organismo. Últimamente se ha tornado neurótico y sufre serios trastornos funcionales.
Los psicólogos de la escuela de Freud piensan que sólo se producen conflictos o frustraciones en torno al impulso del sexo o del placer. Los Adlerianos creen, en cambio, que los conflictos y frustraciones derivan del impulso de auto expresión o de poder. Por nuestra parte, consideramos que ambos distan de la verdad. Estos autores tratan de asociar el conflicto con una emoción específica que convierten, de este modo, en un impulso capital. Pero la investigación y estudios posteriores comprobaron que estos hechos no eran ciertos. Conocemos a un interesante psiquiatra que se presto a ser psicoanalizado por los freudianos y estos interpretaron su caso en función de los impulsos sexuales. Adler también lo psicoanalizó y trato de explicar sus dificultades atribuyéndolas a un conflicto de auto expresión. El resultado de todo ello fue que el sujeto no se convenció ni de lo uno ni de lo otro. Nosotros tuvimos ocasión de estudiar detenidamente su caso, y nuestra impresión es que la fuente de sus perturbaciones reside en una suerte de insatisfacción por carecer esta persona de una sana filosofía de vida. Los factores de auto conservación, conocimiento y espíritu gregario operan simultáneamente en la mente humana y cualquiera de estos instintos primitivos puede ser la fuente de diversos conflictos y frustraciones.
Los padres de cierto joven lo convencieron que siguiera la carrera de ingeniería. Tuvo un éxito considerable, pero, pese a la posición alcanzada, no se sentía feliz, y comenzó a padecer dolencias funcionales. Se encontró entonces que el tipo de profesión que se le había impuesto no era apropiada para su naturaleza íntima. Había dado

el máximo de su capacidad, pero sin obtener a cambio la menor satisfacción. Otro tanto ocurría en el caso del psiquiatra antes mencionado: su profesión no bastaba para satisfacer su naturaleza íntima, y así comenzaron a hacerse sentir diversos síntomas funcionales y perturbaciones mentales. No estará de más aclarar que hasta entonces había tenido éxito en su profesión, gozaba de una posición social sólida, su matrimonio se desenvolvía en forma normal y tenía hijos también normales.
De modo semejante, es común el caso de personas que padecen conflictos creados por el impulso de conocimiento. Todas estas emociones pueden engendrar conflictos y producir trastornos funcionales. Estos impulsos primitivos y emociones secundarias, tanto anticipatorios como retrospectivas, pueden ejercer serios efectos sobre el organismo. Se ha comprobado que las emociones secundarias de la preocupación y el remordimiento provocan desordenes nerviosos. Asimismo, estas emociones pueden ser la causa de jaquecas, trastornos del corazón y toda suerte de dolores físicos. Poco es lo que sabemos acerca de la forma en que estas emociones interiores provocan las perturbaciones físicas. Veamos lo que dice al respecto el Dr. Joseph H. Pratt, del dispensario de Boston:

“El Dr. Goleen, médico de la clínica del dispensario de Boston, estudió el efecto de la sugestión sobre unos 300 casos de sujetos con dolores. Frecuentemente el dolor había sido continuo e intenso durante varias semanas o meses. Su procedimiento consiste en introducir una aguja hipodérmica acoplada a una jeringa vacía en la piel del área dolorida, tras esterilizarla con un poco de yodo. El Dr. Goleen no le dice al paciente que le va curar el dolor. Mientras prepara la aguja en presencia del paciente, comenta en voz baja a la enfermera, aunque con suficiente volumen para que el paciente pueda oírlo. La sorprendente eficacia del procedimiento que, en el término de uno o dos minutos, ha curado toda clase de dolores en el 90 % de los casos que se le presentaron. Después de haber retirado la aguja, permanece al lado del paciente, reloj en mano. Al cabo de 30 segundos, se le pregunta cómo se siente en ese momento y escribe la respuesta. Después de otros treinta segundos vuelve a repetir la misma pregunta. Por lo general, el paciente declara, la primera vez, que el dolor ha disminuido, y la segunda, al cabo de dos minutos, que ha desaparecido por completo. En alrededor de la mitad de los casos el dolor volvió a las 24 horas de haberse empleado este tratamiento por sugestión, pero en determinados casos el alivio completo subsistió semanas, y en ocasiones excepcionales, hasta meses enteros.
“El trabajo del Dr. Goleen indica que al parecer, son comunes los dolores de origen psíquicos y ha demostrado, además, que estos dolores a menudo se dan en personas que no presentan ningún signo evidente de histeria o nerviosidad. Parece justificada la conclusión de que aquellos dolores que son eliminados de inmediato con el tratamiento mental, son probablemente de origen más mental que físico, aunque en ocasiones hemos visto casos en que el dolor orgánico fue eliminado con el procedimiento de Golden; en uno, en particular, se

trataba de una pleuresía aguda y en otro de un dolor epigástrico, en un paciente que tenía una úlcera péptica que posteriormente resultó perforada”
(Joseph H. Pratt, The influence of Emotions in the Causation and Cure of Psychoneuroses, Filadelfia: J. B. Lippincott Co., 1934.)

Un eminente hombre de ciencia me comunicó un interesante caso demostrativo de cómo puede el miedo paralizar a una persona. Un hombre de negocios salió en un viaje de placer con una amiga. Cuando regresaba, lo sorprendió una fuerte tormenta de nieve. Tan violenta fue esta, que el hombre prácticamente perdió toda esperanza de volver sano y salvo a su casa. Sobre todo, temía comprometer su reputación y verse en dificultades. Cuando llegó a su hogar quedó paralizado, sin poder bajar del auto. Y bien; todas las tentativas médicas de curarlo fracasaron; ni siquiera el tratamiento psiquiátrico logró devolverlo a la normalidad. Sin embargo, tiempo más tarde halló la anhelada curación mediante la plegaria y otros métodos espirituales. El investigador que me contó el caso opina que el hombre se recuperó cuando el miedo y las aprensiones de diversos tipos, incluyendo su conciencia culpable y pecaminosa, fueron desalojados de la mente; no quedaron entonces rastros de parálisis.

Otra persona sufría desde hacía tiempo dolor de oídos y había sido examinada por varios especialistas. El último diagnóstico de un gran médico declaraba que las perturbaciones emocionales, la insatisfacción y la falta de de felicidad habían afectado las glándulas y el sistema circulatorio del paciente, de todo lo cual resultaba la dolencia del oído. Según el especialista, el paciente sólo podía curarse cuando encontrase satisfacción emocional. Posteriormente se observó que se sentía bien cuando se hallaba en paz, lejos de todo factor de perturbación.

El Dr. Pratt informa que hasta el dolor de muelas y otras molestias similares se originan en la vida emocional del individuo. Esto no significa que el dolor de muelas sea imaginario, sino que la aprensión, las preocupaciones, los disgustos, los celos y la ira perturban el funcionamiento normal de los nervios, generando los distintos trastornos. El Dr. Alexander ha efectuado interesantes observaciones con respecto a los desordenes psicosomáticos. En la actualidad, la mayoría de los médicos más destacados están plenamente convencidos de que la mayor parte de nuestras dolencias físicas son, en su origen, desordenes funcionales. El Dr. Eliu S. Wing, presidente de la Sociedad Médica de Rhode Island, frecuentemente diagnostica desordenes, dolores y trastornos funcionales psicógenos, tratando cada caso en consecuencia. Como terapéutica, aconseja decididamente la adopción de una sana filosofía de vida para lograr la consiguiente estabilidad mental, que siempre resulta un auxiliar inestimable en los casos funcionales. Además, Wing y otros médicos han descubierto que aún las dificultades glandulares, como la actividad excesiva de la tiroides y otras glándulas, obedecen a factores emocionales o son intensificados por estos. Sabemos que muchos otros médicos siguen este método, y ayudan a los pacientes favoreciendo su adaptación y estabilidad mental. En realidad, conocemos muy de cerca los diagnósticos

realizados por algunos de los médicos más eminentes, y podemos afirmar que en todos ellos se sugiere decididamente la adopción de este método en los casos de dolencias funcionales.
Cuando la mente se ve envuelta en dificultades, cuando chocan en ella tendencias opuestas con la consiguiente desarmonía e inquietud, todo el sistema nervioso se altera, dejando de funcionar adecuadamente. También las glándulas y el sistema circulatorio se ven afectados y entonces surgen, como resultado, múltiples enfermedades: dispepsia, jaqueca, indigestión, etc., que fácilmente pueden tornarse crónicas. Quizás a muchas personas les sorprenda saber que algunos casos quirúrgicos resultaron ser de origen funcional y que, de haberlos descubierto a tiempo, podrían haber sido tratados y curados sin la intervención quirúrgica.
Hace algunos años, tuvimos una interesante experiencia cuando entrevistamos a un gran cirujano de Boston, para interrogarlo acerca de un paciente clasificado entre los casos quirúrgicos. Algunos médicos habían diagnosticado una úlcera aguda de duodeno. El cirujano de Boston, tras examinar al paciente y estudiar las radiografías, llegó a la conclusión de que el caso era en realidad funcional, y posteriormente los hechos le dieron la razón. En aquella oportunidad había cierto cirujano que estaba firmemente decidido a operar, contra la opinión de nuestro médico de Boston. "Swami" – me dijo – "nada me impide operar a este hombre, pero sería una crueldad hacerlo. Por cierto que después de la operación, durante algunos días, se sentirá muy bien. Mientras permanezca en el hospital, mientras se encuentre imposibilitado y no reasuma sus actividades normales, marchará perfectamente; pero no bien se reintegre a sus tareas de rutina, volverá a sentir los mismos trastornos. En otras palabras: mientras permanezca en reposo, su mente estará tranquila y no tendrá ninguna dificultad; pero apenas intente hacer su trabajo habitual, su mente se verá perturbada y volverán los viejos síntomas. De modo, Swami, que debes enseñarle a vivir". ¿Sería posible no aceptar este consejo, de un cirujano eminente, relativo a un paciente que había sido considerado un caso quirúrgico? Sus palabras: "enséñale a vivir", son altamente significativas.
Con otro cirujano de Boston, conocido especialista en cáncer y otras enfermedades malignas – quizá el médico occidental más destacado en esta rama de la ciencia – tuvimos una experiencia similar. También aquí se suponía que se estaba ante un caso quirúrgico, pese a lo cual me dijo categóricamente que para el no se trataba de un caso de cáncer sino tan sólo funcional. En otras palabras: como en tantos otros casos, tratábase aquí, una vez más, de un trastorno nervioso. Entonces el médico en cuestión le aconsejó al paciente fortalecer su psiquis. Y le explicó que cuando el sistema nervioso estuviera bajo su control y se hubiera fortalecido, desaparecerían los síntomas patológicos. De estos dos ejemplos y otros muchos casos, es lícito concluir que son válidas las afirmaciones de muchos psicoterapeutas y psiquiatras con respecto a este tipo de curación.
Toda emoción determina una reacción en el sistema nervioso. Por ejemplo, el amor, la simpatía, el afecto o las elevadas emociones

espirituales, producen una reacción placentera. ¿No hemos observado, acaso, que cuando una madre se halla muy irritada y se encuentra con un niño dulce y sonriente, se transfigura toda su expresión facial? También hemos podido comprobar que al hallarnos en presencia de una singular personalidad espiritual, todo el organismo parece refrescarse. En ciertas ocasiones hemos visto gente que se acercaba cargada de pesares y trastornos a una gran personalidad espiritual, y con sólo permanecer en su proximidad volvía curada. Bastaban para ello unas pocas palabras. A lo sumo, el santo decía: "¿Cómo se siente? O "Adelante, pase", agregando en ocasiones un bondadoso ademán de bendición. Es casi imposible creer que ocurran estas cosas; pero lo cierto es que muchísimas veces la presencia serena y sonriente del maestro ha bastado para curar una enfermedad, merced al consiguiente aplacamiento de todos los nervios.

Tampoco es menos cierto que cuando comemos debemos hallarnos en una atmósfera feliz, evitando cualquier motivo de excitación. Y para facilitar la digestión es conveniente hablar de cosas agradables. En esta forma, los nervios funcionan adecuadamente y el organismo permanece tranquilo. Por el contrario, cuando experimentamos emociones violentas, todo el cuerpo comienza a temblar: a un estallido de ira sigue una agitación general del cuerpo, se generan toxinas y la digestión ya no se realiza normalmente.

Reiteradamente hemos visto como se estropea más de una vida por conflictos emocionales. Aparte del conflicto, las emociones también provocan dolencias funcionales y perturbaciones mentales, cuando falta el equilibrio necesario. Es interesante advertir que la mente humana posee ciertas facultades para establecer una suerte de armonía entre las emociones primitivas. Un individuo normal es aquel cuyas emociones se hallan bien equilibradas. Sin embargo, como siempre existe el peligro de una neurosis, debemos mantenernos constantemente alertas, a fin de no perder el equilibrio mental. Cuando se presenta un conflicto o un impulso emocional sumamente intenso, frecuentemente tratamos de reprimirlo, ya sea por nuestro sentimiento de autoestima o por otras razones.

Muchos discípulos de Freud y hasta el propio Lord Rusell procuran persuadirnos de que la represión por lo general obedece a las llamadas enseñanzas éticas y religiosas. Hay quienes parecen creer que las prédicas religiosas son la causa de las represiones; otros opinan que la mente trata de reprimir las emociones o experiencias penosas; en tanto que un tercer grupo arriba a la conclusión de que no es tan sólo la sensación de algo penoso lo que causa la represión, sino el sentido de respetabilidad, autoestima y otras ideas semejantes.

Sin embargo, podemos concluir sin temor a errar que es nuestra naturaleza misma la que nos impulsa a reprimir las emociones o instintos desagradables o inconvenientes; y si observamos que nuestros sentimientos comienzan a escapar a nuestro control, entonces tratamos de reprimirlos. Estas represiones pueden ser de tipo voluntario o involuntario.

Un psiquiatra no narró el interesante caso de su hijo, fue oficial durante la primera Guerra Mundial. Siempre se le encargaba dirigir

alguna operación particular, se sentía casi paralizado. Tales eran sus nervios, que no podía pronunciar palabra ni gobernar sus músculos. Lo que más lo paralizaba era el miedo al miedo, es decir, el temor de que los otros advirtieran su cobardía. Después de algunos momentos, de una u otra manera recobraba sus fuerzas; esto le sucedía cada vez que le confiaban una misión secreta. En este caso, el miedo era tan dominante que el sujeto se esforzaba por reprimirlo, no obstante lo cual el efecto paralizantes subsistía.

Es verdad comprobada que la represión de las emociones es perjudicial y crea trastornos funcionales. En un terreno similar, muchas personas adoptan otro tipo de defensa. Como quieren ocultar sus verdaderas emociones, entonces optan por exteriorizar otras actitudes. Algunas personas, incluso, desarrollan el proceso que se conoce con el nombre de sustitución. Por ejemplo, experimentan una intensa emoción sexual o de autoexpresión que tratan de remplazar con alguna tarea creadora en el campo del arte, la pintura u otras actividades semejantes. O bien sublimas su emoción particular a través de la música o de las bellas artes en general. Se comprueba, sin embargo, que estos métodos no siempre tienen éxito. Efectivamente, cuando se conjugan las condiciones ambientales adecuadas, los impulsos originales recobran su vigencia. Y entonces todas las barreras, defensas o trincheras, por así decirlo, son totalmente barridas. Frecuentemente se observa que cuando aumenta la corriente de un río, las aguas causan estragos, arrastrando cualquier muro de contención. De modo semejante, estos impulsos emocionales a veces se tornan tan fuertes, que si se presentan los estímulos necesarios y el medio es favorable, cualquier método de sustitución o sublimación resultará inoperante.

Los psicólogos hindúes y, en general, todos los guías espirituales del mundo, aconsejan el uso del autodominio. Esto no significa represión, sin embargo, como muchos psiquiatras y racionalistas parecen entender.

El autodominio se basa en la comprensión y el empleo de los valores superiores de la vida. Los estoicos aconsejaban controlar ciertas tendencias y condiciones, por considerarlas indeseables; pese a lo cual a veces se sentían inermes ante ellas. El verdadero espíritu de autodominio, tal como lo propiciamos aquí, se halla basado, en cambio, en los valores mudables de la vida.

Cuando el hombre descubre un alimento mejor, ya no le interesa comer el de calidad inferior. De igual modo, cuando la mente se acostumbra a disfrutar de valores superiores, tales como la comprensión y la visión espirituales, ya no le interesan las tendencias inferiores o impulsos e instintos humanos.

Algunos psicólogos occidentales, por ejemplo Mc Dougall y otros, parecen pensar que los instintos son inalterables. Cierto es que los impulsos instintivos son inherentes a los animales; pero, al parecer, estos autores no se dan cuenta de que el hombre, pese a su naturaleza animal, ha alcanzado un mayor grado de evolución. Actualmente, el hombre no vive en el plano instintivo; y sus conquistas intelectuales prueban que puede superar algunos impulsos instintivos, merced al cultivo de las actitudes intelectuales superiores. También observamos

que el hombre posee una naturaleza superior aún, una naturaleza espiritual que incluye los valores morales. Cuando el hombre evoluciona en el plano espiritual, entonces sus instintos e impulsos primitivos cambian por completo. Sri Ramakrishna, el gran guía espiritual de la India moderna, ha dado un ejemplo adecuado en ese sentido: " Cuando brotan las hojas nuevas de la palmera, las viejas caen sin hacerle ningún daño a la planta". De modo semejante, cuando la naturaleza espiritual del hombre ha evolucionado hacia las formas del amor, la generosidad, el sacrificio y demás tendencias nobles, desaparecen sus impulsos primitivos. En realidad, después de este proceso, sus instintos cambian por completo. No estará de más decir aquí que hasta la naturaleza instintiva de un animal cambia cuando se lo domestica y mantiene en medio de una atmósfera espiritual y armoniosa.

Sabemos del caso de un perro y un ciervo que llegaron a convivir pacíficamente en un lugar espiritual habitado por personalidades espirituales elevadas, sin expresar su hostilidad natural. En efecto, vencieron por completo sus instintos primitivos y vivieron siempre como buenos amigos. También sabemos de un gato y un ratón que vivieron en un mismo lugar sin mostrarse ninguna hostilidad instintiva. Muchos animales domésticos pierden sus impulsos primitivos cuando se los refrena y mantiene en medio de una atmósfera armoniosa. Hasta los animales feroces cambian su temible naturaleza bajo la influencia de grandes personalidades espirituales; tal el caso, por ejemplo, de San Francisco de Asís y también de algunos grandes maestros hindúes.

"Morir para vivir" significa sobreponerse al yo inferior de las emociones, a fin de manifestar la naturaleza superior y los valores más elevados de la vida.

Entonces el ser se expande dejándose absorber por fases superiores de la experiencia. En consecuencia, esto determina la muerte de las tendencias inferiores.

El espíritu de autodominio puede comprenderse claramente si se considera la evolución de la naturaleza humana. A los niños, sin duda, les gustan los juguetes; pero, una vez adultos, encuentran en otras actividades una satisfacción mucho más grande de la que hallaba en aquellas expresiones emocionales primitivas.

Cuando una persona crece, busca los valores más altos en la cultura espiritual, bajo la forma del amor, la generosidad y demás ideales elevados. Entonces su naturaleza sufre una transformación. Cuando un hombre piensa y actúa constantemente en los planos superiores de la existencia, y manifiesta en sus actividades valores también superiores, y cuando alcanza el estado de la divina comprensión, su sistema total cambia y se transforma por completo. Naturalmente, es necesario controlar las actitudes egoístas, si se desea expandirse gradualmente hacia una mayor universalidad.

Los seres humanos poseen una relación peculiar con Dios; y hasta no haber comprendido claramente este vínculo no encuentran paz. El hombre tiene una tendencia intrínseca hacia lo universal. "La alegría está en el infinito, no lo finito", se afirma sabiamente en *Upanishads,* y

esto explica por qué ningún hombre puede dejar de buscar cierto desenvolvimiento religioso.

Conociendo estos principios básicos de la naturaleza humana, no podemos concluir, pues, que el autodominio haya de asumir la forma de represión.

El impulso más sobresaliente de los seres humanos es la búsqueda del espíritu perdurable o Dios. Hay un deseo intrínseco en todo hombre de experimentar un espíritu perdurable, y hasta no haber alcanzado esa meta, no puede aspirar a una verdadera paz espiritual.

Quizá esto parezca demasiado terminante, pero cuando pensamos en Dios comprobamos que los instintos primitivos se someten ante el más imperioso de la bienaventuranza. Así, podemos experimentar un intenso deseo de autoexpresarnos o bien podemos obrar bajo influencia de cualquier otro impulso, y, sin embargo, una vez realizado, no nos sentimos satisfechos. El afamado médico y psiquiatra que mencionamos más arriba, se destaca en su profesión, dispone de toda clase de comodidades y posee una hermosa familia; pero todo esto no basta para hacerlo feliz. Todos sabemos y hemos comprobado reiteradas veces que cuando a un hombre le sonríe el éxito, frecuentemente, en lo más íntimo de su ser, no se halla satisfecho.

Hasta no haber dado libre curso al impulso íntimo hacia la bienaventuranza, no puede aspirarse a obtener de la vida ninguna satisfacción. De igual modo, no hay ningún otro método para subsanar satisfactoriamente las frustraciones. Lamentablemente, no nos damos cuenta de que en el alma poseemos una fuente de bienaventuranza. Vamos de un lado a otro buscando la autoexpresión y la autoconservación y no vemos que lo que más ansiamos lo llevamos dentro de nosotros. Sri Ramakrishna ilustra el caso con un interesante ejemplo. El almizclero segrega almizcle en torno a su ombligo. Cuando madura, el animal percibe la fragancia y busca la fuente por doquiera: el muy necio no se da cuenta de que él mismo la lleva en su vientre. De igual modo, nosotros tampoco nos damos cuenta de la fuente de alegría que atesoramos en nuestro seno y buscamos la felicidad en actividades y afanes externos. En cambio, cuando hallamos la dicha interior, las demás emociones vuelven a su sitio adecuado. Eso no significa que tengamos que recluirnos en un monasterio para comprender el espíritu que nos guía. Pero sí que tenemos que hacer de Él, en este mundo, el centro de nuestra vida, si queremos equilibrar y armonizar nuestras emociones. Los intérpretes individuales de una orquesta sinfónica se guían por la batuta del director. Si la influencia de éste es dejada de lado y los distintos ejecutantes pierden la mutua coordinación y cooperación, ya no habrá música sino conflicto, confusión y caos. De modo semejante, si desatendemos al principio orientador del poder divino o del valor espiritual de la vida, nos sumiremos en un caos inevitable que irá a desembocar en el conflicto y la frustración. Pero mientras tengamos a Dios por centro de nuestra vida, encontraremos que las emociones de tipo primitivo y secundario se armonizan e integran, desapareciendo todo conflicto. Entonces la vida se convierte en una maravillosa expresión de bienaventuranza y dicha. Cualquier lector puede verificar esta conclusión, estudiando las vidas de los

hombres y mujeres que alcanzaron un elevado nivel de comprensión espiritual.

CAPITULO IV

LA MENTE SUBCONSCIENTE

Hasta hace cincuenta años, casi todos los psicólogos y filósofos occidentales se mostraban interesados sólo en la comprensión del estado consciente de la mente, en tanto que el estudio subconsciente o inconsciente prácticamente no se conocía. Aunque existían algunas referencias al subconsciente en los escritos de los psicólogos, ellos no daban una idea cabal del mismo. En Occidente, el estudio del subconsciente fue iniciado por los grandes psicólogos franceses Charcot y su discípulo Janet. Estos investigaron algunos casos mentales y en el curso de su observación se dieron cuenta de que los estados conscientes de la mente y la conducta del hombre dependían considerablemente de algo desconocido para el individuo o para los demás. En el curso de sus experimentos de hipnosis reunieron una serie de datos que los convencieron de que la mente no sólo tenía un estado consciente, sino también un estado oculto, el subconsciente, que era el factor determinante de las actividades conscientes del hombre. El sucesor de Janet, Freíd, realizo un importante descubrimiento en relación con los estados interiores de la mente que no son conocidos por el hombre medio, y que sin embargo poseen un gran poder y dinamismo para alterar las actividades y la conducta conscientes.

El estudio del subconsciente no tiene un mero interés escolástico o implicaciones puramente filosóficas sino que se halla vitalmente relacionado con la personalidad del hombre. En efecto, no es posible determinar la conducta de un individuo, a menos que comprendamos perfectamente los estados subconscientes de su mente. En la mayoría de los individuos, la porción más grande de la mente permanece oculta a la vista de la gente. Se halla sumergida, como el iceberg del ejemplo, bajo las aguas superficiales de la conciencia. Sin embargo, la mente subconsciente es más poderosa y dinámica que la consciente. Según muchos psicólogos occidentales, la mente subconsciente determina la conducta humana; en realidad, las actividades conscientes de un individuo se hallan totalmente determinadas por los estados subconscientes. A menudo, cuando nos comportamos de un modo particular encontramos, al preguntarnos por qué nos hemos comportado así, que no conocemos la razón, puesto que la conducta no obedece a nuestra mente consciente sino al poder del subconsciente. Muchos psicólogos occidentales concluyen que este subconsciente es, en realidad, el que configura el estado consciente, que vendría a ser poco más que unas burbujas en la superficie de la mente. Los hindúes explican el subconsciente diciendo que es el depósito de los samskaras

o impresiones pretéritas, las cuales constituyen el contenido principal de la mente subconsciente. He aquí lo que dice Swami Vivekananda en su exposición del Karma Yoga:

“Cada acto que realizamos, cada movimiento del cuerpo, cada pensamiento que se nos ocurre deja una impresión en la despensa de la mente, y aun cuando tales impresiones no sean visibles sobre la superficie, serán lo bastante fuertes para operar debajo de ella, subconscientemente...; el carácter de cada hombre se halla determinado por la suma de estas impresiones.”

Vemos pues, que el estudio del subconsciente es de importancia vital. No es posible alcanzar la comprensión de una persona y de su conducta hasta no haber comprendido sus estados mentales íntimos.

Cuando estudiamos la mente comprobamos que se trata del campo de batalla en que chocan emociones, ideas y sentimientos antagónicos. Es la palestra de nuestros estados y procesos mentales. La mente contiene los pensamientos y sentimientos conscientes comprendidos dentro del radio de nuestra percatación, como así también las ideas y emociones subconscientes cuya existencia ignoramos. Frecuentemente surgen del reino subconsciente pensamientos y tendencias que la mente consciente trata de sumergir o reprimir. Esta tendencia a la represión se llama “reacción de defensa”. Con frecuencia solemos experimentar impulsos, emociones o sentimientos, no obstante saberlos indignos, imprudentes o desagradables, y entonces nos esforzamos por eliminarlos o mantenerlos bajo control, pensando que así nos hemos librado definitivamente de ellos. Pero, por desgracia las cosas no son tan sencillas. Estos impulsos reprimidos permanecen en la esfera de lo subconsciente, subsistiendo dentro de la vida mental interior. Y a la primera oportunidad no tardan en aflorar a la superficie, recuperando su actividad. Si son muy intensos y, a pesar de ello, son mantenidos en estado reprimido durante largo tiempo, pueden provocar desórdenes nerviosos, condiciones neuróticas o desequilibrio mental. Las emociones y sentimientos reprimidos, los impulsos y deseos inconscientes determinan enfermedades funcionales, y aparecen en la raíz de múltiples dolencias y males. Asimismo, el proceso represivo puede darse en el plano subconsciente. A veces, ciertos sentimientos, ideas y complejos subconscientes coartan nuestra libertad de expresión o el funcionamiento de los impulsos normales en el plano consciente. Los modernos psicoanalistas llaman “censura” a este tipo de restricción.

Existe otro método para enfrentar los deseos prohibidos o insatisfechos y las tendencias reprimidas, que los psicoanalistas han dado en llamar “sublimación”. Esta ocurre cuando la mente realiza un esfuerzo consciente para reemplazar una emoción con otra o para darle a un impulso otro tipo de expresión. La emoción, mientras sigue siendo utilizada, se desvía del curso que hubiese debido seguir naturalmente y la energía vital o libido se canaliza en otras direcciones. En esta forma, el objeto del deseo es sustituido gradualmente por otro ideal, y su fuerza motivante es absorbida por la consecuencia de otro propósito.

Imaginemos a un hombre victima de un fuerte impulso o instinto que lo mueva a realizar cierto tipo de actos, y que trate de canalizarlos en otra dirección. Así, quizá logre desviarlo hacia la creación artística o literaria o hacia alguna otra meta constructiva, creyendo que al hacerlo le será posible eliminar el fuerte impulso original. Muchas personas creen que este proceso les permite controlar las emociones y sentimientos sumergidos o subconscientes. Estos individuos tratan de dirigir sus impulsos prohibidos hacia alguna forma de expresión superior. En algunos casos, la sublimación alcanza un valor creador y constructivo; a veces, proporciona un rayo de luz a individuos sumergidos en el caos mental.

Existen personas, sin embargo, que no logran realizar este proceso de sublimación y recurren a la bebida, a las droga o a otros hábitos indeseables, a fin de olvidar sus deseos frustrados, sus conflicto mentales y sus perturbaciones. Evidentemente tratan de salir de un estado deplorable, pero sin acertar con el mejor camino. El alivio que consiguen sólo es temporario, puesto que se limitan a cambiar un deseo prohibido, reprimido o insatisfecho, por algo más peligroso aun. Si bien el alcohol y las drogas pueden liberar a la psiquis provisoriamente del pesar ocasionado por las esperanzas y anhelos frustrados, merced al falso estímulo, al olvido o a las agradables sensaciones físicas que procuran, los efectos últimos sobre el cerebro y el sistema nervioso no pueden ser peores. El deseo de beber o de ingerir drogas se torna cada vez más imperioso, hasta que la necesidad de satisfacer la ansiedad así generada se convierte en un verdadero tormento. Además, la causa original que impulso a contraer estos hábitos subsiste todavía y permanece en el trasfondo mental, torturando al individuo e incitándolo a aturdirse más y más. Un simple estudio de las personas que se convierten en esclavas de las drogas o el alcohol, bastará para convencer a cualquiera de que la fuerza de voluntad se debilita gradualmente hasta su completa destrucción, y el equilibrio emocional y el dominio de sí mismo terminan desapareciendo definitivamente. Toso el sistema nervioso, tanto voluntario como involuntario, queda seriamente afectado, con el consiguiente desarrollo de trastornos funcionales. En tanto que el proceso de sublimación suele ayudar a los individuos a resolver sus problemas emocionales, este otro método de evasión jamás conduce a resultados similares. Por el contrario, su resultado usual es la desintegración extrema de la psiquis.

Los psicoanalistas modernos sostienen que ni la reacción de defensa ni la sublimación bastan para eliminar nuestros conflictos internos. En su lugar pueden, incluso, llegar a crear complejos. Sucede a menudo, en efecto, que las reacciones de defensa y las censuras son causa de represiones y complejos. Ya hemos dicho que las represiones son sumamente perjudiciales. Los psicólogos hindúes, así como los psiquiatras de Occidente, concuerdan en que las raíces de los complejos de temor, y a veces en los de superioridad, inferioridad y sexuales, como así también en otras desviaciones neuróticas, se encuentran tendencias reprimidas. Sin embargo, la sublimación puede resultar eficaz si se la emplea con un criterio acertado. En realidad,

todos los complejos derivan de las tendencias subconscientes de la mente que han sido reprimidas por el pensamiento consciente, por la censura ejercida sobre el plano consciente desde el subconsciente o por ciertas tendencias inconscientes. He ahí donde reside la utilidad de la psicoterapia.

Mediante la psicoterapia se procura revelar los estados y procesos mentales, los pensamientos, impulsos y deseos del plano subconsciente. Se afirma que la mayoría de las enfermedades mentales, nerviosas y funcionales, pueden curarse siempre que el sujeto logre desenterrar sus deseos, emociones o complejos ocultos. No bien el paciente los descubre y reconoce, se resuelve el problema de la condición neurótica o el desequilibrio que lo aquejaba. Según muchos psicoanalistas, la expresión natural de las emociones e impulsos reprimidos basta para anular las tendencias desviadas, poniendo fin al estado neurótico. Insisten estos investigadores en que debe darse salida a los instintos o impulsos primitivos del hombre. De hecho, el amor o el odio no expresados deben liberarse y dirigirse hacia el médico. Algunos opinan que esta misma liberación y expresión afectiva bastan muchas veces para aliviar la tensión mental y restablecer el equilibrio.

Existen diversos métodos mediante los cuales los psicoanalistas tratan de devolver la normalidad mental al paciente, como la sugestión y el análisis. Estos métodos no son incompatibles, pero los consideraremos separadamente por razones de conveniencia práctica. La sugestión, por su parte, tiene dos formas diferentes. En primer término, puede lograrse desde el exterior, esto es, por mediación del analista o del médico. Si el paciente acepta la sugestión, se esforzará por absorberla dentro de su sistema estableciendo así un armonioso estado espiritual. El propósito de la sugestión es actuar sobre la mente para eliminar el conflicto entre un impulso intenso y otra tendencia opuesta. Claro está que este método de la sugestión debe basarse en una relación "transferencial" entre el médico y el paciente. Debe existir transferencia anímica pues, de otro modo, la sugestión proporcionada no habrá de ser aceptada o asimilada, resultando ineficaz. La transferencia entre el médico y el paciente es esencial, por lo tanto, para la psicoterapia. Sería conveniente detenernos a examinar lo que expresa el Dr. Carl Binger al respecto en su reciente libro *La misión del médico*. El capítulo que lleva por título "La relación entre médico y paciente" es de suma utilidad, tanto para los médicos como para los psicoterapeutas. El Dr. Binger cree categóricamente que debe existir una relación amistosa entre médico y paciente. He aquí sus palabras: "Su importancia reside en el hecho de que la efectividad del médico, su poder de curar, depende en gran medida de la intimidad de esta relación". Demuestra a continuación que la recuperación de los pacientes aquejados de diversas enfermedades se refavorecida por la relación con el médico. Entonces agrega: "Propugno así la incorporación de un nuevo instrumento al bagaje técnico del médico, a saber, la comprensión humana experta. Sin ella muchas de nuestra drogas, test y medicamentos pueden resultar perfectamente inútiles".

Los psicólogos hindúes opinan que debe existir una relación armoniosa o amistad entre el maestro (Guru) y el discípulo, o entre el psicólogo y el paciente, según sea el caso. El discípulo o paciente debe hallarse en actitud receptora, a fin de obtener frutos duraderos de las enseñanzas o tratamiento recibidos. La mera liberación de la tensión emocional puede ser de utilidad provisoria, sirviendo de consuelo a la mente trastornada; así como una conversación comprensiva y amistosa puede aliviar el dolor ocasionado por la frustración y el conflicto mental; si bien en ninguno de los dos casos se cumple una verdadera integración de la mente, resolviendo los conflictos y tensiones emocionales. Por ello los psicólogos hindúes insisten en que sólo debe abrigar el paciente un sentimiento armoniosos hacia el psicólogo, sino también que su actitud debe ser receptora y sumisa. El psicólogo, por el contrario, debe ser un hombre altamente integrado, a fin de poder prestar una ayuda eficiente. Además, debe hallarse compenetrado de los principios más elevados de la religión. Es decir que no debe tener tan sólo una comprensión intelectual o ideológica de la religión, sino que, en su vida emocional, debe hallarse totalmente inspirado en la aplicación práctica de los principios religiosos. Por último, debe presentar un pensamiento, una emoción y una voluntad enteramente unificados.
En la segunda forma, la sugestión se la procura el sujeto mismo. Por ejemplo, un hombre puede llegar a darse cuenta, ya sea mediante el autoanálisis o algún otro método semejante, de que su insatisfacción y conflictos mentales le han creado desordenes nerviosos, agitación mental, irritación, preocupaciones, insomnios, etc., y los consiguientes trastornos funcionales. Puede encontrar, asimismo, que es incapaz de controlar sus emociones y tratar de brindar a la mente alguna sugestión constructiva, armonizante y unificadora, bajo la forma de un ideal elevado o de una sana filosofía de la vida. Si luego logra ejercitar su mente en conformidad con estos designios, podrá restablecer el equilibrio mental y restaurar la normalidad de su espíritu. De esta manera, podrá eliminar las condiciones neuróticas y las dolencias nerviosas. Los psicólogos hindúes propician vehementemente este método. Puede decirse, en este sentido, que los casos avanzados de neurosis necesitan, sin embargo, ayuda, aliento e inspiración externos. Si se la emplea con criterio acertado, la autosugestión puede resultar un medio sumamente poderoso para enderezar y armonizar las actividades del sujeto.
Mediante el otro método, el de análisis, el médico trata de estudiar la mente del paciente, permitiéndole hablar con libertad y abandonarse a lo que se llama “libre asociación”, escuchando atentamente todos sus relatos, efectuando observaciones y anotándolo todo al detalle. En los albores del psicoanálisis, Janet hipnotizaba al paciente para sacar a la luz las tendencias ocultas de la psiquis. Freíd también se sirvió del hipnotismo; pero como no le pareció eficaz, concluyo por abandonarlo. Los maestros hindúes consideran que el hipnotismo, en cualquiera de sus formas, es positivamente perjudicial. La superimposición de la voluntad de otro, por bien intencionada que sea, debilita la fuerza de voluntad del paciente. Un hombre sometido a la influencia hipnótica pierde iniciativa y la facultad de decidirse, con efectos desastrosos

para la armonía y equilibrio mentales. Es absolutamente necesario desarrollar la propia fuerza de voluntad, si se quiere estar libre de toda perturbación mental.

El método de Freud consistía en dejar al paciente que narrara toda la historia de su vida, y hoy día es este el método que sigue la mayoría de los psicoanalistas. Muchos freudianos opinan que la mente recupera la estabilidad en el proceso del análisis cuando el paciente se descubre a sí mismo, y su vida y tendencia íntimas. Otros sostienen que el analista debe decidir por el paciente. Así, cuando se logra que el paciente hable y ponga al descubierto su complejo oculto, el psicólogo debe brindar alguna sugerencia útil o idea constructiva. En el estudio y análisis de los casos, los psiquiatras suelen encontrar que el paciente no logra recordar plenamente los detalles de su vida y entonces le proporcionan una pequeña ayuda. En general, podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que cuando termina el análisis, de acuerdo con la psicoterapia occidental, el médico o psiquiatra sabe realmente como reacciona la mente del enfermo. Mediante el uso de este método se ha contribuido a la curación de muchos pacientes, especialmente en el caso de trastornos emocionales. Según se afirma, muchas personas adquieren el ansiado equilibrio de los impulsos reprimidos, y los conflictos de la mente se desvanecen en forma automática.

Quizá sean los casos de desordenes emocionales originados en conflictos y frustraciones, los que con más frecuencia debe tratar el psiquiatra. Muchas personas hacen un mal empleo de sus emociones o las dirigen erróneamente, por razones diversas: circunstancias imperantes, errores de apreciación, compulsión familiar, tradición social, etc. Y experimentan insatisfacción con su destino cuando se producen cambios, por ejemplo, la perdida de un amigo, fluctuaciones en su estado financiero, la muerte de algún ser querido, etc., o incluso cuando se registran los cambios inevitables de la salud física, cuando la juventud y el vigor de los años mozos dan paso a los achaques de la vejez. Esta insatisfacción provoca la inestabilidad de la mente, y el conflicto así creado sólo puede subsanarse cuando se logra restablecer el equilibrio de las tendencias perturbadoras. Entonces es posible tratar con éxito las enfermedades funcionales y nerviosas causadas por una condición neurótica.

El análisis puede ser útil, a menudo, para determinar la vocación de una persona, así por ejemplo, es posible que un hombre crea tener aptitud para una carrera determinada, digamos la ingeniería, encontrando, sin embargo, que ésta no le procura satisfacción. Esta disconformidad puede motivar una condición mental característica que, a su tiempo, se convierte en una psicosis. El sujeto se vuelve malhumorado y taciturno, y hasta puede comenzar a evidenciar tendencias anómalas. Mediante el análisis, el psiquiatra puede descubrir la verdadera naturaleza de la mente del sujeto, así como su talento real y las dotes o tendencias naturales que han sido reprimidas. Orientado por este descubrimiento, estará entonces en condiciones de sugerir la vocación apropiada para dar libre expresión a las aptitudes del paciente, con la consiguiente satisfacción. Una vez que el sujeto comienza a desempeñar la actividad para la cual se hallaba realmente

capacitado, y que la mente subconsciente deseaba desde un principio, desaparece automáticamente la condición neurótica y se restablece el bienestar mental.
El profesor Carl R. Rogers ha aportado interesantes ideas en el terreno de la psicoterapia, en su obra *Consejo y Psicoterapia*. Este autor, así como otros muchos de los Estados Unidos, sostiene que la indagación y conocimiento por parte del paciente desempeña un papel sumamente eficaz en el tratamiento psicoterapéutico. Su empleo de la palabra "consejo" constituye un verdadero y eficaz acierto. Según estos autores, el psiquiatra debe orientar al paciente para que se informe acerca de la causa de su perturbación mental. El profesor Rogers cree que el paciente debe adquirir este conocimiento en el curso del tratamiento de orientación, adoptando un método clave para manejarse en la vida. He aquí sus palabras:

"El conocimiento por parte del paciente tiende a desarrollarse gradualmente, avanzando, en general, desde la comprensión menos significativa hasta la de mayor trascendencia. Ella involucra la nueva percepción de relaciones no reconocidas con anterioridad, como así también la disposición a aceptar todos los aspectos del yo y, más concretamente, una verdadera elección de la meta a seguir. En conformidad con esta nueva visión del yo y los nuevos objetivos a la vista, se promueven acciones por propia iniciativa que tienden hacia la consecución de dichas metas…El paciente adquiere, de este modo, una nueva seguridad e independencia."

El profesor Rogers llega a la conclusión de que si las sugestiones orientadoras se formulan en el curso del análisis no resultan tan efectivas. A menudo el sujeto las realiza a medias o directamente las rechaza.
Se han dado casos de autognosis en que el sujeto descubrió mediante el autoanálisis sus propios complejos e impulsos ocultos, con sólo examinar los incidentes de su vida. En cierto sentido, es una forma de vivir la propia vida. En lugar de consultar al psiquiatra, algunas personas (aunque son contadas) logran reconocer sus tendencias inconscientes mediante la introspección, y entonces ellos mismos procuran establecer el equilibrio necesario. La mayoría de los modernos psiquiatras analistas no conceden mayor crédito a este método. Sin embargo, el Dr. William Brown, lo menciona en su obra *Ciencia y Personalidad.*
En este aspecto, debemos mencionar especialmente el libro dedicado al autoanálisis, de la Dra. Karen Horney. Insiste esta autora en el uso del autoanálisis como método eficaz de psicoterapia. Sus argumentos son frescos y convincentes: he aquí sus propias palabras:

"Pero aun dejando de lado estas plausibles razones, aquellos individuos capaces de autoanálisis han logrado beneficios indiscutibles, de carácter más espiritual, menos tangible, pero no por eso menos real. Podríamos sintetizarlo como un aumento de fortaleza interior y, en consecuencia, de seguridad en sí mismos."

Algunos psiquiatras creen que ni la autognosis ni la heterognosis son suficientes para establecer la armonía entre los impulsos antagónicos, necesaria para establecer la condición normal de la mente y del sistema nervioso. Nos referimos en especial a Adler, Jung y algunos otros autores, quienes han comprendido que el mero conocimiento de los impulsos subconscientes y de las causas de la represión no puede bastar para restaurar el equilibrio mental. El paciente necesita, según Adler, un adiestramiento educacional definido y según Jung, Brown y otros, una preparación religiosa. Los hindúes defienden vehemente el método de autoanálisis. En efecto, hacen especial hincapié en los métodos religiosos de disciplina, para restablecer la salud mental del hombre. En esta forma de autoanálisis el sujeto descubre, a no dudarlo, sus tendencias ocultas; pero también sintetiza la mente. Según el punto de vista hindú, no solo debe analizarse el propio ser, sino que, al mismo tiempo, también debe reconstruirse la vida. Así es necesario levantar un sólido sistema filosófico, procurando ajustar la vida a sus principios. Para ello, es particularmente útil la práctica de la concentración. Es dado observar que muchas mentes desintegradas alcanzan la síntesis merced a los métodos combinados del autoanálisis y la concentración. El mero descubrimiento de un conflicto mental, ya se alcance mediante el método freudiano el psicoanálisis, la comprensión de Rogers o el autoanálisis no alcanza a integrar la mente. Nuestra experiencia nos demuestra que es mediante la práctica de la concentración la que saca a luz las fuerzas mentales ocultas, capaces de reconstruir e integrar la mente total. Podríamos ilustrar con ejemplos el efecto de la combinación de los métodos de la indagación y la práctica de la concentración, citando multitud de casos en que se vio coronada por el éxito. También hemos visto personas que fueron sometidas al análisis de psiquiatras freudianos o de otras escuelas. Los pacientes tenían conocimiento y comprendían las causas de sus trastornos mentales; pero, no obstante, no eran capaces de sintetizar su mente desintegrada, pues carecían del poder necesario de concentración y de una voluntad unificada. En consecuencia, los hindúes consideran que la ejercitación es una parte esencial de la orientación mental. De hecho, esta ejercitación pone en movimiento las facultades latentes de la mente, dando cabida a la esperanza y a la seguridad en sí mismo, según veremos más adelante.

Muchos psiquiatras conceden gran importancia al análisis e interpretación de los sueños para la comprensión del subconsciente. Freíd y sus discípulos, por ejemplo, insistieron considerablemente en este punto. Según ellos, los sueños obedecen, en realidad, a impulsos reprimidos; si bien estos pueden presentarse sólo encubiertos por símbolos. Mediante la comprensión e interpretación de los símbolos oníricos es posible, entonces, comprender la verdadera naturaleza del impulso subyacente, como así también su intensidad. Algunos psicoterapeutas basan su trabajo en este método; pero cuando las distintas escuelas de psicología aplicada procuran analizar los símbolos oníricos y las causas y principios básicos de la neurosis, jamás logran ponerse de acuerdo.

Los freudianos lo atribuyen todo al impulso sexual o al antagonismo conflictual entre los impulsos hacia la "vida" y hacia la "muerte", en tanto que los discípulos de Adler interpretan el mismo sueño en función del afán de poder. El profesor McDougall hizo analizar sus propios sueños por las autoridades de diferentes escuelas y comprobó que al mismo sueño le atribuían causas distintas, según las teorías sustentadas por los diversos psiquiatras. Como resultado de la experiencia declaro:

"He llegado a la concusión de que la formula de Freud para la interpretación de los sueños puede ser valedera en algunos casos, especialmente cuando se trata de los sueños de sujetos neuróticos... pero carece del fundamento suficiente para que procuremos a toda costa hacer encuadrar la interpretación de cualquier sueño dentro de dicha fórmula."

Es innegable que muchas personas encuentran satisfacción y alivio cuando se les explican sus dificultades atribuyéndolas al impulso sexual o al impulso de auto expresión; pero sería imperdonable decir que uno u otro impulso es la clave de la naturaleza de dicho sujeto o que cualquier sueño puede ser interpretado en función de tales principios. Lo que se ha dicho respecto de la interpretación de los sueños, también se aplica a los demás métodos del psicoanálisis en general, cualquiera sea el nombre de la escuela y los métodos específicos.

Los psicólogos hindúes no aceptan la teoría de que todos los sueños son determinados por la relación causal con experiencias pasadas o por los impulsos sexuales o de auto expresión reprimidos; tampoco tratan de explicar todos los sueños en función de las represiones mentales, la satisfacción de deseos y demás causas semejantes. Los sueños no tienen por qué obedecer necesariamente a inhibiciones, impulsos conscientes o subconscientes reprimidos o, incuso, a impresiones de pensamientos y acciones pasadas, si bien es cierto que muchos sueños se deben a estos factores. Los sueños no siempre son retrospectivos. A fin de ilustrar lo que acabamos de afirmar, no estará demás relatar aquí algunas experiencias oníricas de ciertos amigos íntimos que tenemos en Occidente. En aras de la autenticidad, sólo narraremos los sueños más definidos, que fueron sometidos a una verificación posterior. Deliberadamente hemos escogido los casos de fuentes norteamericanas.

Una amiga nuestra tuvo un sueño en extremo sorprendente, precisamente antes de que la Sociedad Vedanta de Boston adquiriese su actual edificio. Hacía unos días ya que veníamos negociando la compra de esta propiedad con una compañía de bienes inmuebles, y una mañana le pedimos a nuestra amiga, quien se hallaba interesada en las gestiones, que hiciera una oferta por la casa. Entonces nos respondió: "Swami, si he de hacer una oferta no daré un centavo más de la cantidad que soñé". Esta no alcanzaba casi a la mitad del precio de venta. Creímos entonces que la Sociedad perdería la oportunidad de adquirir su propia sede, si se proponía semejante oferta. Sin embargo, nuestra amiga insistió, y cuando fuimos a Boston le propusimos al

agente dicha oferta. Como es natural, éste se sintió defraudado y estuvo a punto de descartar el asunto sin hacer conocer el ofrecimiento al propietario. Sin embargo, logramos persuadirlo de que aceptara un cheque con la oferta y que se lo llevara al propietario, quien diría la última palabra. A la mañana siguiente el agente de la compañía le telefoneó a nuestra amiga diciéndole que su sueño se había cumplido, pues el propietario aceptaba su precio. Y el edificio fue adquirido tal como el sueño lo había anticipado.

Otra amiga, tuvo un insólito sueño en el que se incendiaba cierta parte de la ciudad de Boston. Tan vivido fue, que hasta pudo descubrir la posición de los mástiles y otros detalles de los edificios que nunca había visto en su vida. A la mañana siguiente, el diario informaba la noticia de un vasto incendio en Boston y la investigación posterior demostró que el sueño era exacto en todos sus detalles.

Un amigo nuestro soñó que un Swami se enfermaba y así ocurrió luego, efectivamente, en la realidad. Los detalles de la dolencia, como así también el proceso de recuperación, tales como aparecían en el sueño coincidieron punto por punto con los de la enfermedad real. Como estos, podríamos contar con una cantidad de sueños relacionados con el futuro que luego fueron confirmados por los hechos, por lo cual se concluye que es un error considerar que los sueños solo pueden hallarse casualmente determinados y ser de naturaleza retrospectiva.

Algunos sueños son prospectivos y creadores; otros dan prueba de desenvolvimiento espiritual. Asimismo, los hay que dejan tremendas impresiones en la mente, equivalentes a la alegría y comprensión espirituales. Jung considera que algunos sueños son prospectivos. Este autor menciona muchos ejemplos en que los sujetos soñaron con hechos futuros. Los hindúes también creen en la naturaleza profética de algunos sueños, es decir, en la posibilidad de que, a veces, los sueños brinden indicios o anticipaciones del futuro, como en los casos mencionados más arriba.

Los sueños también pueden asumir la forma de instrucciones religiosas. Conocemos ejemplos auténticos en que hombres y mujeres recibieron instrucciones espirituales definidas a través de un sueño. Algunos hasta han recibido en sueños la iniciación (nombres simbólicos de Dios y otras prácticas espirituales) de sus maestros espirituales. Los mantras (nombres de Dios) que recibieron por esta vía les eran absolutamente desconocidos, de modo que venían a constituir un conocimiento completamente nuevo. Otras instrucciones recibidas en sueños, bajo la forma de prácticas espirituales, métodos de trabajo y modos de vida, resultaron únicas y enaltecedoras. El contenido de estos sueños no puede atribuirse a ningún hecho experimentado previamente ni a ninguna forma de inconsciente personal, o “racial”, como quisiera hacernos creer el profesor Jung. Los sujetos habían tenido experiencias únicas que no podían atribuirse a la raza a que pertenecían. Algunos ni siquiera conocían el lenguaje o el significado del mantra (nombre de Dios) hasta que este les fue revelado posteriormente por el maestro. Las instrucciones espirituales que obtienen los estudiantes o fieles en sus sueños indican, no sólo su inspiración espiritual; sino también su naturaleza profética.

Nuevamente afirmamos, pues, sobre la base de estos casos conocidos, que existen muchos sueños que no se originan en el subconsciente ni en los desordenes físicos.
Aparte de la comprensión futura de hechos ordinarios, hay sueños – tal como dijimos antes – que forman parte decididamente de una comprensión espiritual. Así, su efecto permanece en el individuo y modifica el curso de su vida. Asimismo algunos sueños resuelven múltiples problemas metafísicos y espirituales de la vida brindando nuevos conocimientos y una alta satisfacción emocional.
Según los psiquiatras modernos, el hombre posee ciertos instintos primitivos o primarios a los que debe dar libre expresión, si ha de aspirar a la normalidad y al equilibrio. Sin embargo los psiquiatras no se ponen de acuerdo en lo concerniente a la importancia relativa de estos impulsos o a cuál de ellos es el más fundamental y preponderante. Freíd y sus discípulos interpretan las actividades del hombre en función del impulso sexual, si bien posteriormente han adoptado un punto de vista más amplio. Así tratan de demostrar que el instinto sexual es la fuerza motivante que yace detrás de toda expresión, desde las formas más simples, como la búsqueda del placer, hasta las más valiosas conquistas del arte u otras actividades creadoras. Para ellos, las experiencias religiosas no son sino la tendencia sexual trasladada a la esfera de las emociones espirituales. Algunos llegan a decir, incluso, que la propia idea de Dios tiene su origen en el sexo. Consecuentes con esta posición, analizan toda la naturaleza del hombre y su estructura mental desde ese punto de vista, considerando que en caso de haber algo anómalo podrá atribuírselo directamente a este impulso fundamental. Para estos autores la represión del impulso sexual es insana y peligrosa. En efecto, afirman que pueden motivar complejas neurosis y otros trastornos mentales indeseables, e incluso un entusiasmo religioso. Como dijimos en el primer capítulo, posteriormente Freíd modificó su teoría sobre el impulso primario, llegando a la conclusión de que las actividades del hombre pueden reducirse tanto al instinto de la “vida” como al de la “muerte”, o a los impulsos sexuales y suicidas y que la conducta del hombre es motivada por la interacción de dichos impulsos. Los freudianos ortodoxos como Kart A. Menninger, defienden una infortunada (casi repugnante) interpretación de la vida. Si bien no estamos de acuerdo con esta generalización, reconocemos el valor de muchas notables conquistas en el análisis de casos mentales aptos o sensibles a la interpretación por el impulso sexual. No obstante, nos atrevemos a afirmar que, partiendo de casos anómalos, se han realizado generalizaciones innecesarias y poco felices.
Es interesante destacar que Adler adopta un punto de vista diferente del de Freíd, con respecto al impulso fundamental del hombre. Es su convicción que el instinto preponderante del hombre es el afán de poder o de auto expresión, y no comparte la idea del maestro de que el impulso sexual reside en la raíz de todas las actividades del hombre. Adler enseña que el hombre posee una fuerte tendencia a expresarse, a ejercer poder y a lograr la materialización de todas sus posibilidades. Cuando dicha tendencia se ve obstaculizada o reprimida, entonces es

probable que surjan dificultades. Cuando un hombre no puede expresarse a sí mismo, cuando no puede ejercer poder o, como sucede en algunos casos, cuando no puede dominar a otras personas, se siente limitado, prisionero y frustrado. Adler sostiene que tales son las verdaderas raíces del desequilibrio mental.

Cierto es que los hombres desean el poder – frecuentemente para gobernar sobre los demás – y tampoco puede negarse que en todo el mundo existe una fuerte tendencia hacia la auto expresión. Cuando este impulso es desusadamente fuerte e intenso, o cuando la válvula de escape es insuficiente, la mente no logra satisfacción y surgen los trastornos habituales: dificultades nerviosas, complejos, etc. Sin embargo, al estudiar la naturaleza total del hombre, al analizar científicamente la totalidad de su psiquis, cuesta considerar ciertas las doctrinas de la escuela freudiana o de la adleriana. Sin duda, las dos han realizado una valiosa contribución a la psicología, y sus principios son de utilidad en más de un caso; pero a nuestro juicio no han ido lo bastante lejos. En efecto, han generalizado arbitrariamente a partir del estudio de unos pocos casos patológicos, sin un fundamento sólido, según explicamos previamente. La observación y el estudio cuidadoso nos demuestran que existen otros instintos primarios en la naturaleza del hombre, aparte del impulso sexual o la voluntad de poder. Por ejemplo, tenemos el instinto de auto conservación, acompañado por la poderosa emoción del miedo. Muchas actividades humanas tienen su origen en este impulso. ¡Con que prontitud se presenta el miedo cuando un hombre ve amenazada su seguridad o sospecha que hay peligro de que algo lo destruya! La mayoría de los individuos tiende a aferrarse a la vida con toda su fuerza, y es cosa sabida que un pánico súbito puede transformar a un conjunto de ciudadanos honorables y cultos en una masa de fieras en pugna. No siempre hemos de buscar el impulso sexual o la voluntad de poder en la raíz de los trastornos mentales. También el instinto de auto conservación, en ciertas condiciones, puede crear dificultades.

En este sentido, nosotros tuvimos oportunidad de estudiar cierto caso detenidamente. Y podemos afirmar que no tenía nada que ver con los impulsos sexuales o la ambición de poder. Tratábase de una mujer víctima de una neurosis psicógena. Había sido examinada por distintos analistas, pero sin lograr curarse, si bien en ocasiones había recibido cierta ayuda. Siendo niña, ciertos métodos de enseñanza le crearon un miedo anómalo al castigo, como resultado de algunas malas acciones. Esto se grabó con tal fuerza en la mente de la niña, que cuando creció no logró desprenderse de su influencia. Durante largo tiempo, la vida le sonrió, tanto en los negocios como en el matrimonio, pero debido a ciertos cambios circunstanciales, su vida se vio amenazada. Esto trajo a un primer plano el antiguo temor, no recordado hasta los treinta años. Surgió entonces un serio desorden mental y nervioso y la mujer llegó a tener aprensión al cruzar la calle sola. Y bien: sólo logró recobrar su estado normal cuando tuvo una comprensión cabal y exacta de los valores superiores de la vida y de la naturaleza más elevada del hombre. Con esta comprensión, le encontró significado y utilidad a la vida. En este caso, ni el psicoanálisis ni la autognosis general o

indagación por parte del sujeto habían servido para curarla. La autognosis ayudada por la sugestión creadora y constructiva, a diferencia de la sugestión infantil destructiva y negativa, resultó de suma eficacia. Para volverla a la normalidad debimos proporcionarle una sana filosofía de la vida, insistiendo en la naturaleza superior del hombre. La ejercitación y el adiestramiento mentales comenzaron gradualmente a llevar la síntesis a su psiquis. La práctica constante de la concentración sacó a luz una fortaleza interior latente, dando lugar a la recuperación de la confianza en sí misma; sobre esta base se reconstruyo la mente de la paciente y ésta pudo volver, por fin, a la vida normal.

Conocemos a muchas personas afectadas por la inadaptación al impulso de auto conservación y otros impulsos y emociones. Cabría citar cantidad de casos para probar que todas las emociones pueden, en ciertas circunstancias, convertirse en fuentes de dificultades. Después de la primera guerra mundial, algunos de ciencia eminentes – el Dr. William Brown entre otros – observaron casos de neurosis originados, no en la represión de impulsos sexuales o en la necesidad de auto expresión, sino en el complejo del miedo. En efecto, se comprobó que algunos pacientes habían sufrido psicosis y hasta demencia, en razón del temor a la guerra y a la destrucción. Muchos casos clasificados como neurosis de guerra en realidad no la habían experimentado de cerca, pero, ello no obstante, había desarrollado síntomas idénticos por el temor a verse envueltos en la conflagración.

De igual modo, también es sumamente fuerte en el hombre el instinto gregario. Los hombres buscan compañía, quieren tener amigos, gente que los rodee. Cuando no tienen a nadie cerca, se sienten solos y abandonados. Este deseo de relaciones sociales es uno de los instintos primarios, según lo explicamos en el capítulo sobre la “Emoción”. No debemos identificarlo con el instinto sexual – como trató de hacerlo Freíd apoyado en generalizaciones sin fundamento – ni debemos atribuirlo al deseo de poder o al de dominar a los demás, como quería Adler. El hombre quiere tener amigos, ante todo, porque disfruta en su compañía. No los busca tan sólo para protegerse o como expresión del deseo sexual o del poder, sino más bien para cambiar ideas y emociones, para compartir sus pensamientos y experiencias. La represión o negación de este impulso gregario puede ser causa, frecuentemente, del desequilibrio mental. La observación ha demostrado que dichas personas se trastornan si se las deja aisladas durante un lapso de tiempo considerable. Cuando la gente se ve privada de amigos o compañeros; cuando debe vivir en lugares aislados, en un desierto, una isla o un confinamiento solitario, tiende a volverse extraña y excéntrica, si no positivamente loca. Existen diversas razones que lo explican, pero la causa fundamental es la represión del instinto normal de camaradería. Existen, por supuesto, algunas personas excepcionales a quienes no les interesa la vida social, debido a un temor íntimo, resultado de la educación inicial de sus padres, o de otras condiciones y circunstancias; pero estos casos son raros. También hay personas que llevan una intensa vida interior, no porque tengan la naturaleza egoísta de un introvertido, sino por un

profundo interés en la comprensión de las cosas más elevadas, a saber, la espiritualidad, la verdad o Dios. Los hombres dedicados a la investigación científica, los grandes mentores espirituales, los estudiosos y otros individuos de naturaleza semejante, suelen preferir la soledad durante largos períodos. En estos casos, sus actividades les proporcionan una profunda satisfacción y por eso no necesitan de los contactos sociales para ser felices.
También existe otro instinto en el hombre, conocido con el nombre de instinto cognoscitivo. Es el afán de saber. El hombre quiere comprenderse a sí mismo y el medio que lo rodea; quiere analizar y descubrir la verdad acerca de todo lo que ve. Puede mostrar esta tendencia desde la más tierna infancia, formulando preguntas y revelando interés por el mundo que lo rodea. A esta clase de individuos no les satisface saber que una cosa existe; también quieren saber cómo y por qué existe. Las teorías de Freud o Adler sobre los impulsos primitivos no pueden servir para interpretar el instinto cognoscitivo. Como en los casos anteriores, cuando este impulso recibe un acento indebido o no se halla en armonía con las demás tendencias mentales, también puede ser causa de trastornos. Por ejemplo, si un hombre sólo tiene una posibilidad limitada de desenvolvimiento intelectual, pero a pesar de ello sufre una insaciable apetencia de conocimientos, puede caer en la neurosis, exactamente como en el caso de los impulsos desequilibrados o insatisfechos. Un deseo anómalo y frustrado de conocimientos puede determinar la aparición de complejos de inferioridad y superioridad y otras formas de desorden mental.
Después de estudiar la interpretación de la mente subconsciente, de acuerdo con las teorías de la moderna psicología occidental, queda la impresión de que se considera al subconsciente algo así como una fuerza mental separada, encargada de regular lo que un individuo medio considera su mente consciente. Asimismo, cabe inferir de aquellas interpretaciones, que el subconsciente es el depósito de las fuerzas "oscuras" y tendencias reprimidas del hombre, que provocan las anomalías o neurosis. Por fin, encontramos que Jung habla del "inconsciente de la raza", que influye sobre el inconsciente de los individuos. De todo lo cual se desprende que, por lo menos algunos psicólogos modernos han llegado a la conclusión de que la mente subconsciente contiene, no sólo las tendencias reprimidas de un individuo, sino también las de aquellos que le rodean.
Los psicólogos hindúes hacen particular hincapié en las tendencias intrínsecas o impresiones pasadas (samskaras) de las cuales se compone el subconsciente. Estas impresiones de pensamientos y actos pretéritos pueden ser de calidad buena, mala o indiferente. En consecuencia, permanecen en lo que se conoce como el estado subconsciente de la mente, bajo la forma de tendencias. Pueden resurgir como recuerdos y convertirse en poderosos factores, llegando a determinar en muchos casos las funciones del estado consciente. Veamos como se expresa al respecto el Swami Vivekananda:

"Si un hombre escucha continuamente palabras viles, piensa ideas viles y ejecuta actos viles, su mente quedará llena de viles impresiones, que

habrán de influir sobre sus pensamientos y su obra, sin que llegue a tener conciencia de ello…; será como una máquina en manos de sus impresiones, que lo obligaran a cometer el mal. De modo semejante… cuando un hombre ha realizado tantas obras buenas y pensado tantas ideas nobles que se promueve en él una irresistible tendencia al bien, aun cuando desee hacer el mal, y a pesar de sí mismo, su mente, la suma total de sus tendencias, se lo impedirá; en este caso, el sujeto estará completamente dominado por la influencia de las buenas tendencias.”

La mente de un individuo también recibe impresiones de su medio y de la compañía de terceros. El profesor Jung asigna un considerable valor al subconsciente de la raza. Así, llega a la conclusión de que la mente consciente e inconsciente del hombre se halla considerablemente influida por el subconsciente de la raza. Los psicólogos hindúes no sólo enseñan que las impresiones provenientes de otras mentes pueden ser de naturaleza pasiva, sino también que existen influencias dinámicas y, asimismo, una transferencia activa del pensamiento. En todas las épocas, los maestros hindúes advirtieron el hecho de que la mente de un individuo puede ejercer una influencia activa en los estados conscientes y subconscientes de los demás. Tampoco les paso inadvertido el poder de la sugestión. Para ellos, la mente subconsciente no es tan sólo el depósito de los pensamientos y actos pasados sino que también contiene las impresiones recibidas consciente e inconscientemente de los demás. Creen, asimismo, que las impresiones pretéritas pueden provenir de una vida anterior.
Según los maestros hindúes, la mente humana trae consigo experiencias de existencias pretéritas, puesto que creen en la teoría de la reencarnación. Los filósofos y psicólogos hindúes opinan que el alma individual atraviesa diversos grados de vida, acumulando experiencias y reteniendo posibilidades latentes de evolución y desenvolvimiento futuro, así como la semilla contiene la posibilidad de un árbol futuro. Aun cuando el cuerpo material perezca, las impresiones (samskaras) de los pensamientos y actos pretéritos subsisten en el cuerpo sutil. Los pensadores hindúes sostienen que el alma no sólo tiene un cuerpo material, sino un cuerpo sutil y otro causal, cada uno de los cuales desempeña distintas funciones. Para comprender estos tres cuerpos o vainas, podemos recurrir al ejemplo de la persona y sus vestidos, con las distintas capas de prendas exteriores e interiores. Cada una de ellas desempeña una función particular. El cuerpo material del alma del individuo funciona en un plano también material. Los instrumentos interiores (antahkarana – mana, Buddhi, ahamgar, y chitta, según se explico en el capítulo II), y demás funciones sutiles se hallan en el cuerpo sutil. El cuerpo causal consiste en las impresiones sutiles y en la conciencia básica del yo que individualiza al ser. En la reencarnación, el alma individual retorna a este mundo en un nuevo cuerpo material, con aquellos samskaras como base de lo que llamamos tendencia. La mente inconsciente guarda estas impresiones. Y bien; merced a este punto de vista es posible explicar satisfactoriamente múltiples temperamentos y tendencias individuales. La reencarnación

se prolonga mediante la impresión de impulsos creados por los residuos pretéritos de actos y pensamientos. El ciclo del nacimiento y de la muerte se extingue sólo cuando la mente total, consciente e inconsciente, se unifica por completo y alcanza la liberación final de sus apetitos e impulsos desordenados, gracias a la iluminación definitiva. Dentro de la mente subconsciente reside la suma total de experiencias, impresiones y tendencias del individuo; y la calidad de su influencia sobre el estado consciente, como así también sobre la mente de los demás, se halla determinada por la calidad de dichas impresiones, según que sean buenas , malas o indiferentes. Pero el hombre no tiene por que ser una mera criatura de su pasado. El contenido de la mente subconsciente creada por sus propias ideas y acciones pretéritas, como así también por la influencia de los demás, puede modificarse o transformarse creando nuevos samskaras o impresiones. Al modificar la calidad de sus hábitos mentales en el presente, un hombre puede determinar por sí mismo cual habrá de ser su futuro estado mental. Así, regulando sus pensamientos y emociones, un individuo puede ganar para sí nuevas esperanzas y posibilidades.

Hay muchas personas en Occidente que consideran que la religión y la filosofía hindúes son fatalistas. Esto dista de ser cierto. Los filósofos y psicólogos hindúes creen firmemente que un hombre puede modificar el curso de su vida si posee una recta comprensión y procede en consecuencia, creando de este modo un nuevo conjunto de samskaras o impresiones para reorientar su vida.

CAPÍTULO V

VOLUNTAD Y PERSONALIDAD

VOLUNTAD

Nuestras emociones, impulsos e instintos se hallan indisolublemente relacionados con nuestra volición. En efecto, nosotros desearnos expresar todas nuestras emociones. Cuando la mente se torna activa en su calidad, la denominarnos “voluntad”. Sin esta voluntad no nos es posible traducir nuestras ideas o deducciones a la acción o a un estado dinámico. En consecuencia, aun cuando tengamos pensamientos e ideales elevados y emociones exaltadas, éstos resultarán inoperantes en nuestra vida práctica. La voluntad es de importancia vital para cualquier individuo. A veces comprobamos cuando se produce un conflicto o una confusión en la mente subconsciente, la voluntad no alcanza a completarse. Debido al conflicto, los impulsos surgen primero en una dirección y luego en otra, con el resultado de que ningún impulso aislado o conjunto de impulsos alcanza su máxima satisfacción. De este modo, la voluntad no plasma y pierde de Poder. Pocos de nosotros nos damos cuenta de que nuestros fracasos en la vida se deben a una voluntad incompleta. Generalmente, ya lo dice la expresión popular “Este hombre no tiene fuerza de voluntad”. Sin embargo, es un error pensar que no poseemos voluntad. Lo exacto Sería decir que no la hemos integrado ó completado. En

estos casos, la mente se escinde y sobreviene el fracaso, Por 1o tanto no podremos realizar cosa alguna a menos que dispongamos de una voluntad integrada o unificada. Su cultivo es, pues, de importancia esencial.

En algunos casos, las perturbaciones mentales fraccionan totalmente la personalidad. Estos casos deberán ser tratados, en primer término, clínicamente. A todos nos ha ocurrido dar con individuos que suelen mostrarse tímidos cuando tienen que cruzar una calle transitada. Hace algunos años, un amigo nuestro nos presentó una persona que sentía un profundo temor cuando tenía que cruzar la calle; tal era su estado nervioso que no podía desarrollar ninguna de sus actividades cotidianas. Tratase de una condición deplorable, y nosotros sabemos por nuestro contacto personal con otros casos, como así también por las experiencias de algunos de nuestros médicos amigos, que existe un sinnúmero de casos en que el individuo no logra controlar ni siquiera las funciones ordinarias. Generalmente, los psiquiatras logran ayudar a estos pacientes, al desenterrar el conflicto oculto; y una vez descubierto, la mente vuelve a funcionar en forma normal. El lado dinámico de la psiquis entra en acción y entonces el individuo se encuentra en condiciones de desempeñar correcta sus actividades.

Sin embargo, nosotros no nos conformamos con eso; nosotros queremos algo más un que termino medio. Los hombres y mujeres medios, cierto es, pueden conducir satisfactoriamente sus asuntos ordinarios, pero resultan completamente impotentes para la expresión de sus ideales. En efecto, fracasan lamentablemente en el empleo de las emociones e ideales espirituales superiores, en transcurso de su vida y de sus actos, aun cuando no les falte la comprensión teórica de la filosofía religiosa. Los cristianos han estudiado acabadamente1 las enseñanzas de Cristo, así como los adeptos a otras religiones han estudiado sus respectivas enseñanzas. Nosotros no creemos que exista un solo niño que no comprenda los principios fundamentales de la enseñanza de Cristo y demás grandes maestros. Todos ellos saben que “el odio no puede ser conquistado por el odio sino por el amor”. Todo el mundo conoce los principios elevados y, sin embargo, muchas veces no logran llevar a la práctica dichos ideales. ¿Por qué?, porque les falta fuerza de voluntad, Su voluntad se halla completamente desintegrada y, por consiguiente, son incapaces de llevar a cabo sus objetivos e ideales.

Si observamos una criatura, comprobaremos que, en momentos diferentes, posee diferentes ideales. A veces, admira a su maestra; a veces, a la maestra de la escuela dominical; otras, a uno de sus padres. Luego pasa a admirar al otro padre y empieza a imitarlo consecuentemente, para mudar al poco tiempo, y así sucesivamente. Sus ideales varían de continuo, y dado que no ejercen una acción acabada en la vida del niño, sus emociones no llegan a integrarse. Cuando un individuo entra en la adolescencia, si no se lo ha educado para que unifique sus ideales, experimentará una revuelta de emociones determinante de conflicto. Actualmente, corno resultado de esta falta de precaución, los jóvenes adolescentes de ambos sexos ingresan a la madurez en deplorables condiciones, siendo incapaces,

por lo general, de llevar a la práctica los ideales que sustentan. Pierden, asimismo, su equilibrio mental y quedan sujetos a la fácil influencia de 1a distintas personas que se cruzan en su vida, tornando ora en una dirección ora en otra, según las circunstancias; por esta razón es necesario desarrollar la voluntad si queremos que nuestra vida sea gobernada por emociones integradas e ideales vigorosos; de otro modo, seremos esclavos, no sólo de nuestros propios deseos y emociones, sino también de la emociones y deseos de los demás.

Muchas personas tienen una idea confusa de lo que es la verdadera naturaleza de la voluntad, como así también de la diferencia que existe entre voluntad y deseo. En el caso del deseo, es dudoso si se verá o cumplido. Por ejemplo, yo deseo hacer fortuna, pero no estoy seguro de lograrlo. Deseo ser un santo, Pero no estoy comp1etam seguro de que eso me sea posible, o, de serlo, de que logre unificar mis emociones y trasladar mi ideal a la acción. Y bien; mientras que esta falta de convicción es la que caracteriza al deseo, la condición primordial de la voluntad es, precisamente, la convicción. Brown, McDougall y la mayoría de los psicólogos opinan que es necesario poseer una convicción dinámica o fe en sí mismo para desarrollar la voluntad. Los psicólogos hindúes declaran que la cualidad básica de la voluntad es lo que denominan shraddha, que a menudo se traduce como “fe”. Como dice el Swami Vivekananda:

“El ideal de la fe en nosotros mismos nos aporta una inestimable ayuda. Si se hubiera enseñado y practicado en forma más exhaustiva la fe en sí mismo, estoy seguro de que gran parte de los males y miserias que actualmente nos aquejan, habrían desaparecido. En toda la historia de la humanidad, si hay alguna fuerza propulsora más potente que las demás, en la vida de todos los grandes hombres y mujeres, es ésa la fe en uno mismo... Pero no se trata de una fe egoísta, puesto que el Vedanta es, una vez más, la doctrina de la Unidad. Ello significa fe en todos, porque uno y todos son una Cosa”. (1)

Shraddha es más que la fe, es una convicción de poder y el deseo de llevar la fe al terreno de la acción.

Cuando un hombre tiene la convicción de que puede expresar un ideal o emoción dados, entonces únicamente su psiquis se torna dinámica activándose en su totalidad. Cuando no hay convicción o fe, no hay posibilidad de unificar la voluntad. Algunos de nuestros lectores habrán tenido la experiencia de que mientras se aprende a conducir un automóvil o a manejar una bicicleta cualquier cosa que se interponga en el camino basta para que uno se ponga nerviosa. Si se conserva la calma y se tiene la convicción de que es, perfectamente posible salvar el obstáculo, entonces se proseguirá sin vacilaciones.

Por el contrario, si se carece de la convicción de que es posible, por ejemplo, pasar al auto a1 auto que va adelante o eludir las piedras que construyen el camino, se encontrara invariablemente que la voluntad se debilita y que no es posible afrontar la experiencia sin extrema nerviosidad e inquietud, lo cual suele resultar un accidente u otras dificultades. Para desarrollar y completar la voluntad, debemos tener serenidad mental y convicción. A menos que un hombre utilice

esa convicción o Shraddha, no habrá posibilidad de que obtenga cosa alguna de la vida.

“The man of faith,
Whose heart is devoted,
Whose senses are mastered:
He finds Brahman (God).....
The ignorant, the ¿ faithless, de doubter
Goes to his destruction”

Bhagavad Gita, traducción de Swami Prabhavananda y Christopher Isherwood

El hombre de fe,que tiene fiel el corazón es señor de sus sentidos, ése, encuentra a Brahman (Dios)... El ignorante, el infiel, el descreído marcha hacia su aniquilación.

Hay otro habito simple que es indispensable para el desarrollo de la voluntad.; A menudo emprendemos una actividad, que luego abandonarnos debido a nuestros pensamientos e ideales en conflicto, deseos y anhelos divergentes. A veces, quisiéramos ser músicos ó matemáticos; luego, cuando estamos rodeados de hombres de ciencia, nos gustaría ser científicos, y filósofos, en cambio, cuando acertarnos a trabar amistad con un filósofo. Entonces, durante algunos días, asistimos a una escuela de música para hacernos músicos, o a una escuela hindú para hacernos psicólogos ó yoghis, e igualmente podemos acudir a un filósofo para que nos enseñe filosofía. En suma, no llevamos a término ninguna de las actividades emprendidas, y el resultado es que desperdigamos nuestra energía; malgastarnos nuestro poder mental y nuestra voluntad no se ve estimulada ni unificada. Es necesario completar una acción, cualquiera que sea. Quizás el sujeto haya iniciado estudios culinarios. Pues bien; es necesario que no ceje en su esfuerzo hasta no haber aprendido a cocinar. Si hemos comenzado a cocinar una torta, debernos terminarla. No interesa que salga bien o mal lo importante es terminarla. La mente tiene características muy peculiares: si una vez la dejamos rebelarse o andar a su antojo, después nos resultará difícil dominarla. Otra característica de la psiquis es que se comporta corno las criaturas. El lector habrá observado que los niños suelen poner a prueba ala madre, tratando de ver hasta donde pueden llevar sus exigencias, y cuando se les quiere volver a imponer la disciplina, se rebelan. De modo semejante, a la mente también nos pone a prueba procurando, si se lo permitimos seguir sus propios impulsos. Por eso, cuanto antes impongamos disciplina, mandándole por ejemplo: “no, no puedes irte; antes de hacer cualquier cosa puedes tienes que terminar esta lección de música’, tanto más nos resultara adquirir el habito de completar los actos iniciados ya sean motivados por un impulso particular, o por una emoción, un instinto o una idea. Y el resultado será la unificación de nuestra voluntad.

Los Psicólogos Hindúes insisten en la orientación de la mente hacia objetivos puros y únicos. Para desarrollar el tipo más elevado de

voluntad, el individuo no debe permitir que alcancen preponderancia sus emociones subalternas. En efecto, debe cultivar principios de ética superiores, pues de otro modo el cuerpo y la mente no podrían llegar a ser puros. Además, éstos deben unificarse y coordinarse. En su mayor parte, la mente funciona mediante el sistema nervioso, de modo que los nervios se debilitan, otro tanto sucede con la mente. Por consiguiente, los hindúes preconizan la pureza del cuerpo, del sistema nervioso. A menudo observamos que el cuerpo se siente cansado y perezoso, o por el contrario, enérgico y activo, o, finalmente, equilibrado y regulado, o sea para usar la terminología hindú; *tamasic, rajasic y sattvic*. Cuando el organismo ó el sistema nervioso se muestran invadidos por la inercia, la mente se entorpece en consecuencia. Cuando el organismo se muestra activo, la mente también se activa. Por el contrario, cuando el cuerpo se halla en un estado equilibrado, la psiquis permanece serena y feliz. Claro está, que esos tres estados por lo general son clasificados por el predominio de uno u otro. Cuando decimos que se preconiza la pureza del organismo o sistema nervioso, querernos decir que debe mantenerse al cuerpo en estado de equilibrio y bien controlado, y que es indispensable sobreponerse a la pereza o inquietud extremas. A menos que se fortalezca sistema nervioso, las personalidades ordinarias no pueden aspirar a poseer mentes vigorosas. Sin embargo, los seres extraordinarios que han alcanzado la integración mental mediante práctica de la concentración, son capaces de retener voluntad fuerte y una mente total unificada, aun cuando el cuerpo se debilite considerablemente. Los psicólogos hindúes opinan que es necesario conservar la vitalidad mediante una vida bien regulada. Aconsejan, así mismo, un método psicológico para fortificar la voluntad.

Hay dos maneras de ayudar al sistema nervioso. Una es física y consiste en ingerir ciertos alimentos o vitaminas para fortalecerlo. Este fortalecimiento logrado mediante agentes físicos es temporáneo, pues cuando la mente sufre conflictos emocionales o perturbaciones subconscientes, los nervios se debilitan y resienten pese al régimen dietético. Todos hemos observado con frecuencia que cuando se experimenta una emoción violenta los nervios sufren una sacudida. Un hombre débil o nervioso no puede aspirar a poseer una voluntad dinámica, pues en este caso la mente es incapaz de funcionar en su totalidad. En consecuencia, la voluntad queda escindida. Por esto los hindúes aconsejan empezar por integrar, purificar y unificar las emociones para que los conflictos interiores se disipen y sea posible robustecer los nervios. Una vez fortalecidos mediante la purificación mental, la voluntad se torna dinámica.

Nuestra fuerza vital (Prana) generalmente funciona por medio de dos corrientes nerviosas centrales, *ida y pingala*, de acuerdo con la terminología hindú, o corrientes nerviosas sensorias y motrices, según los modernos términos fisiológicos. Cuando se permite que estas dos corrientes nerviosas, la sensoria y la motriz, se disipen, la voluntad se debilita. Los centros y corrientes nerviosos también pueden ser sobres estimulados y agotados por conflictos mentales extremos, frustraciones, aprensiones, y otras perturbaciones análogas. Entonces

todo el sistema nervioso se desintegra y el funcionamiento de la fuerza vital decrece al extremo. Según los psicólogos hindúes son posibles conservar o agotar la energía mental y física cuando se hace funcionar la fuerza vital en forma efectiva o inadecuada. Es esta, así mismo, una de las razones por las cuales algunos maestros hindúes preconizan ciertas formas de respiración rítmica. La respiración apropiada favorece el relajamiento del cuerpo entero, la fortificación del sistema nervioso y la conservación de la fuerza vital. Después de todo, la forma de expresión más sutil de la fuerza vital en la fisiología humana reside en el sistema respiratorio. Cuando el sujeto regula el sistema respiratorio puede estar seguro de conservar la fuerza vital. Como resultado de ello, los nervios se robustecen, y ya sabemos que cuando los nervios son fuertes también lo es la mente, la cual puede funcionar en su totalidad. Y, como corolario, la voluntad se torna dinámica.

Otro importante método aconsejado pon los hindúes, es la práctica de la concentración y la meditación. Por ahora sólo nos ocuparemos de la primera, pues la segunda tendremos oportunidad de considerarla extensamente en el próximo capítulo. La práctica de la concentración acostumbra a la mente a centrarse en torno a un solo punto. Cuando tratamos de concentrarnos, enfocamos la mente sobre un objeto y no le permitimos ninguna fluctuación lateral. Nuestro propósito es disciplinar a la mente y obligarla a pensar una cosa por vez. Claro está que al principio resulta sumamente difícil enfocar la mente sobre un solo objeto, puesto que Carecemos el hábito de pensar durante varios minutos en una sola cosa. Es posible que pensemos constantemente en algún amigo o en nuestros hijos; pero aun así los pensamientos son sucesivos y cambian permanentemente; falta, pues, un pensamiento único. Aun cuando tengamos hermosas ideas y emociones, si éstas se dan en forma sucesiva, no habrá ni unificación ni focalización. Cuando pensamos en un hijo, no enfocamos la mente sobre un aspecto particular, sino más bien; sobre los diferentes aspectos del mismo. Cuando pensamos en nuestro amigo consideramos los detalles de las distintas experiencias que hemos Compartido. Rara vez visualizamos a un amigo y permanecemos absortos, concentrados en uno de Sus aspectos particulares. Los hindúes nos aconsejan enfocar la mente sobre una sola cosa por vez, durante cierto tiempo. El resultado es maravilloso: la mente entera con todas sus fuerzas converge hacia el punto donde ha de integrarse. Para Comprender las características de esta concentración cabría pensar en los rayos solares. Cuando los rayos son difusos, las radiaciones solares carecen de intensidad calorífica y lumínica; pero cuando los rayos Convergen, centrándose sobre un objeto, hasta es posible encender fuego con el calor que producen... De modo semejante, cuando nos Concentramos enfocamos la mente entera: todas las funciones de la mente Convergen hacia un solo punto. Resultado de la operación es la unificación general y la integración de la voluntad.

Para integrar la voluntad y desarrollar la facultad de concentración es menester tener en cuenta otro factor importante. En efecto, Siempre debemos poseer un ideal unificado que nos guíe. Cuando se tiene ese ideal ó valor de vida superior y los estados

mentales puede operara bajo su influjo, entonces las fuerzas mentales pueden integrarse y los conflictos se disuelven gradualmente permitiendo que la voluntad se torne activa en su totalidad. Consideremos por ejemplo, los héroes nacionales. Todos ellos poseyeron algún ideal a cuyo influjo organizaron su vida entera. Todas sus fuerzas mentales fueron puestas a su servicio y de ello resulto su enorme potencialidad para la acción. De modo inverso, un hombre también puede ser terriblemente destructivo si todas sus fuerzas se hallan orientadas en sentido negativo.

Actualmente observamos, al estudiar la historia política del mundo, que existen personas capaces de llevar sus ideales a la práctica, debido a que sus mentes se hallan purificadas. Si un sujeto tiene por, norte de su vida un ideal nacional o familiar, invariablemente estos ideales entraran en conflicto con Otros factores. El mero nacionalismo como ideal no puede resultar, constructivo y sintetizante para la humanidad, aun cuando pueda contribuir a unificar las emociones de un hombre, dinamizando su voluntad. Ese tipo de voluntad unificada no conduce, ciertamente, a la felicidad humana. Un ideal familiar o nacional como fuerza integradora puede, sin duda, unificar estados mentales, pero siempre crea conflictos entre los individuos, las familias o las naciones, que traen por resultado querellas, guerras y destrucción. Las páginas de la Historia Universal están llenas de ejemplos donde la discordia y las perturbaciones de este tipo conducen finalmente, a los hombres cuya voluntad se ha integrado con aquellos ideales, a formas extremas de infortunio y aniquilación. Ideales tan estrechos y limitados no pueden, en verdad, crear un estado espiritual saludable.

Los psicólogos hindúes y algunos investigadores occidentales nos aconsejan adoptar el ideal universal, vale decir, el ideal de Dios, escogiéndolo como factor constructivo para desarrollar la voluntad. Cuando elegimos a Dios como factor unificador, elemento integrativo o ideal de vida, todas las emociones, procesos intelectuales y estados mentales alcanzan la deseada unificación; y entonces la voluntad integrada comienza a operar sólo para bien y felicidad de todos y no para la destrucción y el caos. Todas las familias y naciones, por distintas que sean, pueden unificarse en la existencia universal de Dios, con la certeza de que son verdaderas manifestaciones del Absoluto, es decir, hijos de Dios. Cuando una persona adopta este ideal universal como el valor de vida más elevado, elimina espontáneamente la causa del conflicto, al obviar la divergencia de intereses entre los distintos individuos y grupos, unificando a todos bajo el imperio de Dios. Las ambiciones e intereses personales quedan así subordinados y armonizados para el bien y la felicidad de todos. Por este motivo, la práctica de la concentración en un ideal elevado es la mejor manera de materializar el poder latente que poseemos. En los últimos capítulos volveremos a considerar este punto con mayor detenimiento.

Mediante la unificación de la voluntad se alcanzan diversos tipos de percepciones extrasensorias; en realidad, sólo se pueden tener experiencias místicas y visiones supraconscientes cuando la voluntad se halla integrada. Sabemos, asimismo, que la voluntad unificada

ejerce una tremenda influencia sobre el cuerpo. La psicología hindú explica la forma en que se pueden controlar las acciones involuntarias del organismo mediante una voluntad desarrollada. Muchas personas han probado, en la India, que es posible mantener bajo control las acciones involuntarias de los músculos, y nosotros sabemos de gente que ha alcanzado un insólito dominio sobre las funciones elementales del Cuerpo humano. También los hay quienes pueden alterar el ritmo del sistema circulatorio mediante el control mental. La voluntad es capaz de aplacar apetitos humanos tales como el hambre y la sed; de hecho, puede hasta eliminar los males físicos. A menudo oímos hablar de curación mental. Cierto es que existen muchos casos fraudulentos; pero no son menos, y se conocen en todo el mundo, los casos genuinos de curación mental. En Occidente suele considerárselos milagrosos. El Dr. Alexis Carrel ha registrado algunos de estos casos, y nosotros, por nuestra parte, también hemos tenido ocasión de presenciar hechos de esta naturaleza. Sabemos además, que ciertas personas dotadas de una tremenda fuerza de voluntad pueden llegar a controlar, incluso, las leyes de la naturaleza. Este factor será analizado en el capítulo dedicado a los efectos de “La meditación”.

Es un hecho perfectamente conocido para el mundo cristiano que San Francisco de Asís tuvo los estigmas de la Crucifixión. La verdadera explicación del fenómeno es que San Francisco había unificado la totalidad de su mente en Cristo, con tanta intensidad, que llegó a identificarse aún físicamente con el Señor. Hay muchos incidentes en la vida de San Francisco que constituyen resultados directos de la voluntad integrada. Sabemos de una monja de Bayana, Alemania, a quien también le salieron en el cuerpo ciertas características de Cristo. Se afirma, asimismo, que otra monja de Roma presenta síntomas corporales todos los viernes santos. Todo esto puede explicarse si se comprenden las leyes superiores de la Psiquis.

Cuando estudiamos la vida de Sri Ramakrisna, de la India (1836 - 1886), encontramos multitud de hechos relacionados con el acaecimiento de variaciones físicas supeditadas a las modificaciones de sus estados mentales. En distintos momentos de su vida, tuvieron efecto múltiples cambios físicos definidos de funciones voluntarias e involuntarias de su cuerpo.

SUGESTIÓN

El desarrollo de la voluntad guarda una estrecha relación con la transferencia del pensamiento. Los hombres son seres gregarios. Vivimos en sociedad; constantemente nos vernos sometidos a la

influencia de los demás y, a nuestro turno, incidimos directa o indirectamente sobre algún individuo.

Existen dos tipos de sugestión. Una es la que tiene lugar a través de la razón y la lógica, tal como se nos presenta cuando leernos ciertos libros. En algunos sistemas filosóficos nos es dado seguir el proceso del pensar y la corriente intelectual, lógicamente, paso a paso. En este caso, apreciamos y aprehendemos alguna ideas e ideales, adoptando racionalmente las sugestiones allí contenidas. Por otro lado, tenernos las sugestiones que no son de carácter racional ni deliberado. Tenemos, por ejemplo, las sugestiones que suelen darnos nuestros vecinos en el curso de una conversación. Es posible que nos cuenten historias de fantasmas u obsesiones y que nuestra mente consciente, lejos de aceptarlas, las encuentre ridículas. No obstante es posible que la mente inconscientemente acepte la sugestión. Y que, al hallarnos, tiempo después en un lugar solitario, o en una casa oscura, resurja la idea – despojada ya del ridículo- y nos llene de temor.

Este miedo se origina porque la mente subconscientemente, en uno u otro momento, ha aceptado y aprehendido, en forma no racional, ciertas sugestiones. Comprobamos, pues, que la mente subconscientemente es la portadora de dichas sugestiones. A menudo, nuestros padres nos disuaden, con la mejor intención de hacer determina das cosas. ‘‘Juan, tú y María no debieran salir solos de noche” he ahí una idea negativa, aunque es posible que Juan y María no se den cuenta de ello.

Entonces conservan, subconscientemente la idea y, al salir efectivamente solos de noche, se sienten -quizás sin saber por qué- extremadamente nerviosos. Las sugestiones relativas a enfermedades son deplorables. Actualmente, los diarios, revistas y demás publicaciones se ocupan permanentemente de los Síntomas de ciertas enfermedades. Sin embargo, muchos de esos síntomas son comunes a otras dolencias. Consideremos, por ejemplo, las enfermedades del estómago. Estas dolencias pueden originarse corno resultado del exceso de ácidos gástricos o de una nerviosidad general exacerbada, pues cuando el sistema nervioso se halla agitado y perturbado, puede provocar cierto tipo de trastornos gástricos. Las dificultades surgen cuando se ingiere algo inadecuado para la digestión del sujeto, o cuando éste ingiere alimentos hallándose exhausto o emocionalmente alterado. A veces los síntomas pueden deberse a una úlcera o un tumor maligno. Entonces, cuando una persona se entera de los síntomas de este último tipo de enfermedad, es probable que piense: “tal vez tenga un tumor en el estómago”. El miedo comienza a obsesionarlo y esta misma obsesión trastorna su sistema nervioso, sumiéndolo en una condición neurótica. Nosotros conocemos una cantidad de Casos de este tipo. Muchas psiconeurosis provienen de una aprensión o miedo falsos, siendo su base, de carácter irracional y provocado por la sugestión indirecta.

La sugestión directa e indirecta puede ser constructiva o destructiva, positiva o negativa. En la sugestión constructiva se nos persuade de una idea en un proceso lógico directo ó aun en la conversación directa; digamos por ejemplo la de que es bueno amar al

prójimo. Quizás en la conversación directa alguna persona nos haya dado un ejemplo y la mente subconscientemente retenga la idea de que el amor con quista al odio. No necesitamos leer las Escrituras o revisar todas las enseñanzas de la Lógica para llegar a esa conclusión. La psiquis, simplemente, acepta la sugestión. Si yo tengo la convicción de que, efectiva, el amor conquista al odio, entonces cuando se presente la ocasión, trataré de poner en práctica esa máxima aun inconscientemente. Por el contrario, de la sugestión negativa o destructiva, resulta el odio a las demás razas. Hace no mucho tiempo, mucha gente de este país asociaba a los chinos con los tintoreros o dueños de restaurantes; se pensaba que un chino sólo podía servir para limpiar ropa o servir comidas. A la gente ni se le ocurría pensar que un chino también podía ser un estratego genial, un filósofo, un industrial o un banquero. Creían que esas cualidades eran patrimonio exclusivo de ciertas razas y grupos étnicos. Aun hoy se suele impartir a los niños ideas semejantes, que son creídas al pie de la letra. En consecuencia, una vez adultos, siguen expresando estas cualidades negativas. Los conflictos entre Judíos y Cristianos constituyen un buen ejemplo. En este caso, es dable comprobar que frecuentemente los padres expresan directa o indirectamente ideas negativas, y los hijos se embeben de las mismas y las expresan a su vez, aun después de haber llegado a la madurez, en el convencimiento de que es bueno hacerle mal a un grupo antagónico. Estas ideas negativas son aceptadas siempre que encierren cierta dosis de fe.

La Ciencia Cristiana y el Nuevo Pensamiento se sirven a menudo del método de la sugestión para el tratamiento de sus fieles. Ya sea que las mentalidades científicas acepten o no la filosofía de estos grupos, es incuestionable que en muchos casos el método ha resultado eficaz. En ambas tendencias se observa una considerable influencia de la psicología hindú. Sabemos que algunos de sus miembros rectores asistieron a las conferencias y clases que dictó Swami Vivekananda en Nueva York, en la última década del siglo pasado. Sabemos también que Mary Baker Eddy, la fundadora de la Ciencia Cristiana, reconoció su deuda de gratitud con las enseñanzas del Bhagavad-Gita, en una de las primeras ediciones de su obra “Ciencia y Salud”. No queremos decir con esto que las personalidades rectoras de la Ciencia Cristiana y el Nuevo Pensamiento hayan adoptado cabal y sistemáticamente los sistemas filosóficos y psicológicos hindúes. Sólo adaptaron ciertas ideas a su propia concepción y práctica filosóficas.

HIPNOSIS

También existen métodos para suministrar sugestiones constructivas o destructivas deliberadas, como la hipnosis. La hipnosis no es sino una sugestión consciente y deliberada, impartida a una persona que la acepta y cree. Tanto en la sugestión ordinaria como en la hipnótica,

hay un factor de suma importancia, a saber, la actitud de la mente que recibe la sugestión.
El hecho de que la llamemos sugestión deliberada o hipnosis no supone ninguna diferencia. La mente debe hallarse dispuesta a aceptarla, ya sea conciente o inconscientemente. A veces le oímos decir a alguien que es capaz de interesar a una persona en una idea dada o, inversamente, que "nadie puede influirme"; pero inmediatamente se siente intrigado y entonces recibe la sugestión, porque cree en la posibilidad de ser influido.
Freud y cierto número de psicólogos occidentales, piensan que debe haber una "transferencia" entre la persona que da la sugestión y la que la recibe. El tratamiento basado en la sugestión es ampliamente utilizado por los psiquiatras, quienes creen que existe transferencia entre el método y el paciente. La transferencia significa una relación entre la persona que imparte la sugestión y la que la recibe. A menudo se la ve como una transferencia de emociones antiguas, fuertes, arraigadas e inexpresadas, si bien podría tener lugar, incluso, en la esfera de lo inconsciente.
En la vida espiritual debe haber algo más que una mera relación; debe haber una verdadera obediencia, lealtad y amor por parte del discípulo hacia la persona que le imparte la sugestión y la disciplina, para que está se tome dinámica y operante. Tanto Brown como McDougall discrepan en este aspecto con la interpretación freudiana de la libido. En efecto sostienen que la causa de la receptividad a la sugestión no es el impulso de la libido sino el espíritu de su misión. Tanto estos dos grandes psicólogos como muchos otros investigadores, creen que hay una tendencia intrínseca de la condición humana a someterse a los demás, considerándola uno de los impulsos primitivos del hombre. En realidad, la sociedad no podría funcionar sin una tendencia humana de esta índole. Jamás podríamos aprender cosa laguna de nuestros maestros- en las escuelas, colegios secundarios o universidades- si no fuera merced a este espíritu de sumisión o receptividad. A veces nuestros jóvenes se molestan por el empleo de la palabra sumisión; reaccionan como si con ella se quisiera cercenar la dimensión del yo. Pero no por ello es menos cierto que sin esta actividad receptiva hacia los demás no sería posible aprender cosa alguna en la tierra, ya sea en el terreno intelectual, como en el moral o el espiritual.
Por consiguiente, debemos esforzarnos por adquirir este espíritu de sumisión. Los hindúes afirman que las sugestiones sólo se toman activas y dinámicas cuando existe un profundo sentimiento o vínculo entre la persona que proporcionan la sugestión y la que la recibe.
Si no existe ningún punto de contacto emocional, faltará la vía necesaria para la sugestión. El moderno psiquiatra debe tener en cuenta este hecho cuando pone en práctica el método de la sugestión. Aunque la mera liberación de una antigua emoción inexpresada y su transferencia a otra persona puedan aliviar al paciente, nosotros creemos que no bastan para construir una personalidad.
Hoy día, las prácticas hipnóticas, en mayor o menor grado, han perdido vigencia. Charcot, Janet y otros investigadores se sirvieron en ellas para curar casos de neurosis o trastornos mentales. Freud puso en

práctica este método en sus comienzos, antes de desarrollar su sistema psicoanalítico. Algunos psiquiatras todavía utilizan la hipnosis para la ejercitación del proceso de la memoria; pero como método educativo no es muy bueno y, en este sentido, conviene desterrarla. La razón es obvia. En la hipnosis, la voluntad del sujeto se mantiene inactiva, pues éste se limita a recibir la sugestión del hipnotizador, quien no le permite el empleo de su propia psiquis. Así, es posible impartirle la sugestión de que está temblando del frío o durmiendo, y ésta se cumple en grado máximo a costa de los propios pensamientos o sentimientos del sujeto. De este modo, queda en suspenso la actividad de la psiquis del paciente, y el efecto no puede ser más deplorable. Bien es cierto que un hombre puede declararse muy satisfecho por haberse curado de algunas obsesiones o de haber descubierto parte de sus procesos subconscientes; pero no es menos cierto que al mismo tiempo su psiquis ha sufrido un considerable debilitamiento. Además, es un hecho comprobado que una vez que una persona ha sido hipnotizada, el efecto del fenómeno perdura largo tiempo. Conocemos algunas personas que, después de haber sido sometidas a un tratamiento hipnótico, padecieron sus efectos muchos años, sin que el hecho les pasara inadvertido. Su sistema nervioso se debilitó; su mente se tornó pasiva y negativa y, por último, se acostumbró a la receptividad de cualquier sugestión o idea que se les formulara.

Por ejemplo, si alguien les decía: “No sabes hacer nada, así que ¿cómo vas aprender esto?”, o bien: “No debes salir solo”, ellos recibían estas ideas negativas convencidos de que no servían para nada. Es posible, incluso, que pensaran: “Tal vez lo que dice este hombre sea cierto; nunca fui capaz de hacer nada constructivo o valioso”. Hemos conocido casos en que estas actitudes negativas persistieron largo tiempo, debido al efecto de la hipnosis u otras sugestiones similares. También hemos observado que algunos de ellos suelen desarrollar una suerte de actitud obstinada, acompañada de un complejo de superioridad, destinado a encubrir su sentimiento de inferioridad. Algunos también tratan de hacerse notar, oponiéndose sistemáticamente a todo lo que se propone, con un punto de vista contrario. En suma, podemos comprobar que, en general, todos ellos revelan signos de tendencias sumamente insólitas que no presentaban antes del tratamiento hipnótico. Ello se debe a que todo el sistema nervioso queda disgregado, y por eso no debe estimularse el uso de la hipnosis, aun cuando en su primer momento parezca aliviar al paciente.

Un éxito pasajero no puede justificar el debilitamiento permanente de la voluntad de ningún individuo.

Coué el expositor francés de la teoría de la sugestión aplicada a la psicoterapia, considera que en el tratamiento por sugestión no debe permitirse al paciente que utilice la voluntad. Parece creer que ello crea un conflicto entre la sugestión y el esfuerzo. Sin embargo, el paciente no logra integrar sus emociones, no porque se produzca un conflicto entre la sugestión y la voluntad, sino, más bien porque la voluntad no esta completa. También Brown cree que debe permitir a la voluntad funcionar en su integridad. Nosotros también propiciamos

vehementemente el funcionamiento completo de la voluntad, a fin de eliminar el conflicto entre las emociones, los impulsos primitivos y los ideales superiores de vida.
La psicología hindú se halla decididamente en contra del hipnotismo y aunque algunos de los maestros han elaborado depurados métodos de hipnotismo bashiarca o transferencia del pensamiento, nunca se aconseja su práctica. Como dice Swami Vivekananda:

“La llamada sugestión hipnótica sólo puede actuar sobre una mente débil. Y hasta que el operador no consiga- ya sea por medio de una mirada fija u otro método – subordinar la mente del sujeto, colocándola en una condición morbosa y pasiva, sus sugestiones no surtirán efecto…
…………………………………………………………………………………………….
Cualquier tentativa de control que no sea voluntaria es decir, que no se lleva a cabo con la participación de la mente del propio sujeto controlado, no sólo es desastrosa sino que burla los más altos objetivos humanos. La meta de toda alma es la libertad, el dominio de sí misma, la liberación de la esclavitud a que nos somete la materia y el pensamiento; es el control interna y externa. En lugar de conducirnos en esa dirección cualquier corriente volitiva proveniente de otro individuo, cualquiera sea la forma de su transmisión y ya se manifieste en el control directo de los órganos o en el mandato de controlarnos, bajo una condición de pasividad morbosa, no hace sino agregar un eslabón más a la ya pesada cadena que nos liga a los pensamientos y supersticiones pasadas. Por lo tanto, debemos precavernos de toda influencia ajena sobre nuestra voluntad. También debemos cuidarnos de no llevar a alguien a la ruina sin saberlo. Por cierto que algunos logran hacer un bien a muchos sujetos, durante algún tiempo, al imprimir una nueva orientación a sus inclinaciones; pero al mismo tiempo arruinan a millones de individuos merced a las sugestiones subconscientes que imparten a su alrededor, provocando en hombres y mujeres esa condición morbosa, pasiva e hipnótica que termina por privarlos, prácticamente, de alma. Por consiguiente, quienquiera que le pida a alguien que le crea ciegamente o que arrastre a la gente detrás de sí, mediante el poder dominador de su voluntad más fuerte, hace un grave mal a la humanidad, aunque no se lo proponga.
“Por tanto, es necesario utilizar la propia mente, controlar uno mismo el cuerpo y el intelecto; recordar que mientras estemos sanos, ninguna voluntad extraña podrá obrar sobre nosotros…; guardémonos de todo aquello que pueda privarnos de nuestra libertad. Es sobremanera peligroso. Y por ello debemos evitarlo acudiendo a todos los medios a nuestro alcance”.

La suspensión del funcionamiento voluntario de la mente siempre actúa en detrimento de la unificación e integración de la voluntad. No sólo el control hipnótico es positivamente perjudicial, por suspender el funcionamiento normal de la mente; en efecto, la experimentación y el estudio de los toxicómanos y bebedores consuetudinarios, han

demostrado que también ellos pierden la fuerza de voluntad; en efecto, su funcionamiento queda transitoriamente suspendido mientras permanecen bajo la influencia de las drogas o el alcohol. Posteriormente, a medida que se va contrayendo el hábito de suspender las actividades voluntarias de la mente, la voluntad de estas personas se va desintegrando paulatinamente, hasta que se toman casi incapaces de completar un acto cualquiera en un momento dado. En consecuencia, están condenadas al fracaso en todo aquello que exija la intervención de una voluntad dinámica.

Sin embargo, en el caso del hipnotismo, no es posible forzar a nadie a la sumisión, si esto va contra su sensibilidad moral. Algunos destacados psicólogos, como William Brown, relatan casos en que los individuos se rehusaron a comportarse en forma inmoral, pese a su condición morbosa. Esto nos prueba que parte de la mente (inconsciente) permanece, en cierto modo, al tanto de lo que sucede, y que el sujeto debe creer en las sugestiones del hipnotizador y desear aceptarlas, para colocarse por completo bajo su influencia.

PERSONALIDAD

El problema de la personalidad marcha paralelo al del desarrollo de la voluntad. Un hombre no puede poseer una personalidad dinámica, capaz de afectar la vida de los demás, si no tiene también una voluntad integrada. Es un hecho característico el que no podamos manejar nuestros propios negocios y los de nuestros amigos y parientes, si no estamos dotados de una fuerte voluntad. Pero no confundamos fuerza con arrogancia. La gente suele pensar que para tener personalidad hay que tener una especie de arrogancia, o bien, que hay que "deslumbrar" al mundo. De ningún modo. La arrogancia podría resultar eficaz, pero no con todas las personas. Como dijo Lincon: "A alguna gente se la puede engañar siempre, y alguna vez, a todo el mundo; pero no es posible engañar siempre a todos". La arrogancia es un factor restrictivo. Cuando somos ególatras o arrogantes, tendemos a separarnos de los demás. La personalidad, en cambio, nos unifica. Un hombre dotado de personalidad atrae a todas las personas que lo rodean, en tanto que el arrogante sólo puede convencer a la gente o servirse de ella durante corto tiempo. Además, las actividades de un arrogante terminan siempre por crear discordia y confusión, mientras que las de un hombre de verdadera personalidad establecen la armonía y el acuerdo mutuos, en útil conjunción.

Existe una marcada diferencia entre individualidad y personalidad. La individualidad es esa calidad particular que distingue a cada miembro de un grupo. Un hombre es bajo y esa cualidad lo diferencia de otros hombres. La individualidad puede ser de orden físico, mental, intelectual, emocional o de algún otro tipo, pero siempre separa a una persona del grupo a que pertenece. Hay quienes confunden, no

obstante, individualidad con personalidad. Pero en tanto que la primera nos limita, la personalidad es causa de nuestra expansión, haciéndonos ganar gradualmente en universidad.
Todos sabemos que hay personas dotadas de algo que atrae a las demás. ¿En qué consiste esa atracción?
Los hindúes afirman que nuestras mentes individuales forman parte de la mente universal. Como tales, nos hallamos fundamentalmente relacionados unos con otros. Así como nuestras almas individualizadas son parte del alma cósmica, otro tanto ocurre con nuestras mentes. He aquí lo que dice al respecto Swami Vivekananda:

"Existe una continuidad de la mente, como dicen los yoghis. La mente es universal. Tu mente, la mía todas estas pequeñas mentes no son sino fragmentos de esa mente universal, es decir, pequeñas olas en un inmenso océano; y gracias a esta continuidad, podemos transmitirnos nuestros pensamientos en forma directa".

Cuando una mente se toma activa en su totalidad mediante el desarrollo de la voluntad, entra en contacto con la existencia cósmica. Si en una persona dada se registra una onda de pensamiento, las vibraciones de ese pensamiento habrán de afectar a otros individuos. Si un hombre de una personalidad vigorosa y una pureza extrema vive recluido en una cabaña en un punto remoto de la tierra, y concibe un pensamiento dinámico, dicho pensamiento habrá de influir sobre la mente de las personas que viven en otras partes del mundo. ¿No creemos, acaso que Jesús nació hace unos 2000 años, que El concibió unos cuantos pensamientos dinámicos y les dio expresión y que aún hoy día sus vibraciones nos afectan?
Unos seis siglos antes de Cristo, Buda expresó algunas ideas poderosas que aún hoy influyen sobre la gente. Es sorprendente como los pensamientos dinámicos de Krishna, Buda, Cristo y Sri Ramakrisha, inciden sobre el mundo actual. Sri Ramakrishna practicó la armonía religiosa. Sus pensamientos dinámicos sobre la armonía de las religiones inciden actualmente sobre todos los pueblos del mundo, que comienzan a tomarse liberales en su comprensión y estimación de la religión de los otros. El lugar de renunciar a la religión, tienden a aceptarla. Las obras de Romain Rolland, del profesor Hocking y de otros autores, demuestran que las ideas dinámicas de Sri Ramakrishna han ejercido una influencia directa sobre el mundo. En un libro reciente, *Las religiones vivas y la fe del mundo*, el profesor Hocking nos muestra cómo progresan las tendencias del mundo. Este autor es un fiel cristiano, más que agnóstico o humanista, y cuando leemos su obra comprendemos plenamente hasta qué punto aprecia a las otras religiones.
Nuestras modestas experiencias con mentores religiosos de Rhode Island, Massachussets y otros estados, han sido en extremo felices y cordiales, por decir lo menos. Tan amistosa y estrecha es la vinculación con nuestros excelentes amigos el profesor Brightman, el deán Marlatt, el deán Skinner, el Dr. Claxton, el profesor Jonson, el profesor De Wolf, el deán Knudson, el profesor Wach, el rabí Braude, el

rabí Bilgray y muchos otros representantes y maestros de distintas religiones, que podría creerse que nos hemos educado en el mismo medio. Y a esta lista podríamos agregar muchos otros nombres. Esto prueba categóricamente que toda la atmósfera se halla en vías de transformarse radicalmente, entre pensadores y fieles más profundas. Tal ha sido la experiencia de muchos miembros de nuestra Orden (los Swamis de la orden de Ramakrishna) en Occidente. No sólo en América sino también en Europa se han observado resultados similares pues se nos ha recibido siempre con actitudes favorables en los círculos de los intelectuales-psicólogos, racionalista y hombres de ciencia universitaria-más destacados.

La creación de la personalidad no reside en las expresiones físicas, sino en la unificación de la mente.

San francisco de Asís no era una persona atractiva desde el punto e vista de la estructura física, como no lo era tampoco Abraham Lincoln. No obstante lo cual encontramos que los pensamientos de San Francisco y otras personalidades semejantes influyeron profundamente sobre los demás. De modo similar, también las ideas de Lincoln obraron profundamente sobre su pueblo. En efecto, mientras exista este país, el ideal proclamado por Lincoln será defendido, honrado y apreciado. Mientras la mente humana goce de la facultad de pensar, se mantendrán vivos el ideal de San Francisco de Asís y el pensamiento de Swami Vivekananda. Un gran estudioso de la India expresó en cierta ocasión su estima por Swami Vivekananda, diciendo que mientras el sol y la luna permanecieran en el cielo, las contribuciones de Vivekananda a la cultura hindú conservarían su dinamismo. Y esto lo dijo un miembro, no de una escuela liberal, sino de una gran escuela ortodoxa hindú.

Es una verdad indudable que el influjo magnético de los hombres reside en el desarrollo de la voluntad y no en la cultura. Sólo cuando nuestras emociones se hallan totalmente integradas alcanza la voluntad su máxima actividad. “Todo joven, todo hombre adulto desea adquirir una personalidad dinámica y magnética. Pero son pocos los que se dan cuenta que no es posible desarrollar la personalidad hasta no haber unificado la mente e integrado las emociones y la voluntad. Cuando el carácter de un hombre se forja sobre la base del desarrollo de su mente total, sus pensamientos, emociones y voluntad alcanzan la integración; en cada uno de sus actos se encuentra el sello de su carácter. Un hombre de personalidad no es aquel que habla de un ideal sino aquel que lo pone en práctica. Existen muchos gigantes intelectuales capaces de explicar con hermosas palabras la filosofía, el arte, la ciencia y la religión. Hay muchas personas capaces de proporcionar maravillosas descripciones de la religión y del misticismo. Pero las palabras no bastan para afectar a la gente, porque quienes las dicen no siempre ajustan su vida a los ideales que preconizan. Sus palabras pueden satisfacer nuestro intelecto; pero, por otro lado, las declaraciones simples y desprovistas de todo rebuscamiento de un hombre dotado de ricas experiencias religiosas son capaces de modificar el curso de los pensamientos y la vida de los hombres, sacando a luz la perfección interior de innumerables individuos. En

estos casos, el maestro no dice una sola palabra que no ponga en práctica, de modo tal que lo que afirma supone la apertura concreta de nuevos caminos para la civilización. Lo que confiere tanto poder a las palabras de Cristo es la vida que yace detrás d ellas. Otro tanto ocurre con las vidas de Krishna, Buda y otras personalidades similares, debido a que sus palabras se hallaban magnetizadas por la voluntad integrada. Multitud de veces hemos podido comprobar cómo bastan unas pocas palabras sencillas, pronunciadas por una gran personalidad espiritual, para modificar el pensamiento de muchos hombres y mujeres desintegradas y corruptas que, merced a ese toque magnético, logran transformarse por completo. Estos resultados se logran, no porque el maestro entienda de teología, filosofía o ciencia, sino porque es capaz de crear una atmósfera de intensa vida espiritual. En los casos de las grandes personalidades que ha conocido la humanidad, el poder de transformación residía en el grado de integración de sus mentes. Nosotros recordamos a su hombre que vino a nuestro Monasterio para disuadir a su hermano mayor de que ingresara a la Orden. Llegó borracho y, en realidad, toda su vida distaba mucho de ser ejemplar. Cuando habló con el Swami superior de la Orden - que era un hombre de una elevada iluminación espiritual - se mostró en un principio sumamente rebelde e innoble; pero la gran personalidad espiritual del Swami Premananda- discípulo de Sri Ramakrishna – le contestó de manera cordial cariñosa, tratando de consolarlo, y le dijo que se le daría permiso a su hermano para regresar a su casa, cuando ésa fuera su voluntad. Entonces el Swami le ofreció algunos refrescos para que aplacara la sed, pues era un día muy caluroso. Por cierto que el hombre jamás había sido tratado de esa manera; pese a su conducta impertinente, el Swami lo trató como si hubiera sido un amigo de toda la vida y, al despedirse, pidió que volviera al Monasterio a visitarlo. El recibimiento tan afectuoso que se le había hecho, impresionó al joven descarriado hasta tal punto, que ya no puede olvidar la personalidad magnética del Swami, y siguió frecuentando el Monasterio asiduamente para visitarlo. Hasta que finalmente, en lugar de persuadir a su hermano de que abandonara la Orden, él mismo se incorporó al Monasterio, convirtiéndose en un ardiente adepto del Swami. La influencia de este conductor espiritual, transformó al hombre de nuestro ejemplo de manera increíble, convirtiéndolo en una noble personalidad y, lo que es más, en un conductor religioso. Es interesante advertir que este hombre, así ganado para la causa del bien, no sólo lleva una vida intensamente religiosa, sino que se ha convertido en un verdadero servidor del género humano, habiendo mandado construir un gran hospital y un centro de socorro para el bienestar de los que sufren. La influencia del gran Swami logró sacar lo mejor de él y convertirlo en un fiel servidor del hombre y de Dios.

Recorriendo las vidas de Swami Vivekananda, Swami Brahmananda y otros conductores espirituales de nuestra historia contemporánea, podríamos extraer una cantidad de casos semejantes. Claro está que por conocidos, no hace falta citar ejemplos tomados de Krishna, Buda, Cristo y Sr. Ramakrishna. Cualquier historiador sabe cuán saturados de casos de este tipo se hallan las vidas de estos espíritus encarnados. La

fortaleza de dichas personalidades unificadas reside en sus experiencias religiosas o, mejor dicho, en su aplicación concreta a la vida de los principios religiosos.
El profesor Allport expresa acertadamente:

"La religión es la búsqueda de un valor que se encuentra debajo de Todas las cosas y, como tal, es la más amplia de todas las filosofías posibles de la vida. Una experiencia religiosa profundamente conmovedora no se olvida fácilmente, sino que por el contrario, suele permanecer como centro del pensamiento y el deseo".

Por consiguiente, cuando deseamos influir sobre los demás, cuando deseamos modificarlos, debemos empezar por cambiar nuestra propia vida, trasladando nuestros ideales a la voluntad dinámica y a la acción subsiguiente. He ahí el secreto del influjo humano. Veamos lo que dice, al respecto, Swami Vivekananda:

"…La personalidad del hombre representa las dos terceras partes, y su intelecto, sus palabras, sólo el tercio restante. Es el hombre verdadero, la personalidad del hombre, lo que nos conmueve. Nuestras acciones no son sino efectos; cuando el hombre vale, las acciones llegan solas…
"El ideal de toda educación de todo adiestramiento, debe ser esta conformidad del mundo. En su lugar, casi siempre tratamos de pulir la parte externa... La finalidad y objeto de toda educación es hacer crecer al hombre. El hombre que influye, que – por así decirlo-proyecta su magia sobre sus semejantes, es una verdadera dínamo generadora de energía; y cuando ese hombre está listo, puede hacer cualquier cosa que desee, y cualquiera sea el propósito a que se aplique su personalidad, el resultado siempre se verá coronado por el éxito".

CAPITULO VI

LA MEDITACIÓN

No es posible desarrollar el poder dinámico de la personalidad humana sin la integración total de la personalidad humana sin la integración total de la mente humana- la cognición, la emoción y la volición- deben unificarse para materializar todas las posibilidades latentes. Sabemos ya que todas las actividades culturales gloriosas que registra la historia del mundo han sido dirigidas y realizadas por hombres y mujeres de una concentrada fuerza de voluntad.

Los psicólogos hindúes sostienen que la voluntad debe alcanzar una actividad total para poder lograr el empleo integral de las fuerzas mentales. Podemos decir, incluso, que han asombrados a las autoridades de la ciencia positiva con su adiestramiento subjetivo de la mente.

El difunto Sir B. N. Seal, de la Universidad de Calcuta, demostró cómo se desarrollaron las ciencias positivas de los hindúes, merced a la obra de hombres y mujeres profundamente educados en la concentración del intelecto.

La práctica de la concentración es, a no dudarlo, la médula de la evolución religiosa. Sin la práctica de la concentración y la meditación, nadie puede aspirar a alcanzar el estado más elevado de la evolución espiritual. Cuando estudiamos la vida de los grandes míticos cristianos, judíos, hindúes, budistas y mahometanos, comprendemos plenamente que alcanzaron el grado último de conciencia espiritual mediante el desarrollo del poder de concentración.

Aparte de las conquistas religiosas y filosóficas del hombre, logradas merced a la práctica de la concentración, también debemos reconocer su valor pragmático en la integración en la integración de la mente y la personalidad humanas. En lo que toca a la solución de los conflictos humanos, un hombre no puede resolver satisfactoriamente sus emociones antagónicas hasta no haber desarrollado cierto poder de concentración. Los modernos psicólogos y psiquiatras occidentales, como así también los hindúes, han explicado claramente que la mente humana es la palestra donde acuden a luchar numerosos impulsos y emociones antagónicos. Cuando un psiquiatra experto analiza a una persona presa de muchos trastornos emocionales, es posible que salga a luz la naturaleza del conflicto. También es posible que el paciente comprenda que, a menos que aquél sea eliminado, prácticamente no tendrá ninguna esperanza de alcanzar la paz y felicidad espirituales. Fuera de esos también puede comprender que sus dolencias funcionales obedecen a conflictos y frustraciones psíquicos y, ello no obstante, permanece en la mayor impotencia para subsanarlos, pese al autoanálisis y al psicoanálisis. Sabemos, con todo, que algunas personas reciben cierto alivio mediante estos métodos; pero por lo

general no alcanza una integración permanente. Dichos métodos no bastan, sin más, para desarrollar y fortalecer la psiquis, aun cuando coadyuvan a atemperar la inquietud en forma provisoria.

Muchas personas se apagan tanto a experiencias agradables como desagradables. Es posible que duden tener apego a los incidentes desagradables de la vida, puesto que parece natural preferir los placenteros. Desgraciadamente, sin embargo, la gente se aferra a apasiones, temores y demás sentimientos desagradables y perturbadores, aun cuando sepa que esto acarreará la pérdida de su paz espiritual. Entonces, sus pensamientos siguen su camino, sin control alguno. En consecuencia, quien tal padece no puede dormir. Se pone nervioso y contrae una cantidad de dolencias funcionales, al cavilar en sus aprensiones, temores, ansiedades y demás incidentes desagradables de la vida. William James comprendió la dificultad de los conflictos emocionales. Asimismo, reconoció la utilidad de un adiestramiento sistemático de la mente. He aquí sus palabras:

"Las emociones y excitaciones originadas en situaciones habituales, son los incitantes corrientes de la voluntad. Pero éstos actúan en forma discontinua, y en los intervalos, los niveles más superficiales de la vida tienden a cerrarse sobre nosotros, separándonos de los más hondos. En consecuencia, quienes mejor conocen prácticamente el alma humana han ideado lo que se ha dado en llamar la disciplina ascética metódica, para mantenerse en constante contacto con los niveles más profundos.

Es cosa admitida, según creo, que los cultivadores del ascetismo son capaces de alcanzar un alto grado de libertad y fuerza de voluntad".

Los hindúes se dan cuenta de la enorme utilidad que reporta la práctica de la concentración. Hasta donde alcanza nuestra experiencia con las condiciones patológicas de la mente humana, diremos que estamos totalmente convencidos de que sin la práctica de la concentración, no es posible aspirar a reunir las fuerzas que los impulsos y conflictos emocionales encargan de dispersar y anular. La práctica constante de la concentración relaja la mente, permite que los pensamientos no se confundan y se centren un solo punto, y hace que el sistema nervioso se relaje, de modo que el sujeto pueda gozar del sueño y el reposo. He aquí lo que dice al respecto Swami Vivekananda: "Nunca digáis que un hombre no tiene remedio, porque sólo representa un carácter, un puñado de hábitos que es posible reemplazar por otros mejores".

Los psicólogos de la India han desarrollado una ciencia sobre la base de esta concentración. Patanjali, el padre del *Raja Yoga* (psicología aplicada), nos brinda un depurado tratamiento de la ciencia de la concentración. Patanjali menciona ocho pasos necesarios para llegar al estado de concentración para llegar al estado de concentración perfecta (la supraconciencia), a saber: *yama* (control mental), *niyama* (regulación física y adiestramiento mental especial), *asana* (postura), *pranayama* (ejercicios respiratorios), *pratyahara,* (desprendimiento por parte de la mente de los objetos sensorios), *dharana* (concentración),

dhyana (meditación), y *samadhi* (supraconciencia). Tales son los pasos graduales a seguir, para alcanzar la meta deseada. James reconoció que "el sistema ascético más venerable y aquel cuyos resultados han obtenido la mayor corroboración experimental es, sin duda el sistema yoga indoísta". Según Patanjali, un hombre debe practicar la concentración sistemáticamente, enfocando la mente sobre un objeto dado a fin de unificar las fuerzas mentales". Claro está que al principio puede hacer falta cierto tiempo para alcanzar el deseado poder de concentración, puesto que el estado inicial de la psiquis es de una completa dispersión. He aquí las palabras d Swami Brahmanda:

"Mediante la práctica regular es posible aquietarla (la mente) y ponerla bajo control. Al principio, la meditación resulta sumamente difícil y árida. Pero si se persiste – exactamente como cuando se toma un remedio-se encontrará en ella una perenne fuente de goce, puro y sin mácula".

También se afirma, en el *Bhagavad-Gita,* que la mente es indócil y, a no dudarlo, difícil de someter. Pero es posible controlarla mediante la práctica constante y el ejercicio del desapasionamiento.
Los psicólogos hindúes antiguos y modernos están de acuerdo en que, aun cuando la práctica de la concentración sea difícil, cualquiera puede alcanzarla mediante ejercicios sistemáticos. Al principio, debemos tomar ciertos objetos concretos como centro de nuestra concentración. Así como nuestra psiquis se ve atraída por el mundo objetivo, también nuestros órganos e instrumentos de los sentidos s hallan constituidos de tal modo que tienden constantemente hacia fuera. En consecuencia, la mente es constantemente abastecida de nuevas sensaciones y experiencias, lo cual hace que salte de una cosa a otra, con suma movilidad, para dar cabida a los nuevos datos y a las consiguientes reacciones mentales. Además, ya hemos acumulado los residuos de nuestra experiencia pasada en la zona subconsciente, donde se muestran permanentemente activas, tratando también ellos de incorporarse al plano conciente. El resultado es que la mente se comporta como un verdadero monito, yendo ágilmente de un lado para otro, según la acertada comparación de Swami Vivekananda en su Raja yoga.
Los fluctuantes estados mentales hacen que el sistema nervioso también se agite en grado sumo. Hasta no haber alcanzado los estados superiores de la conciencia, la mente funciona casi por completo mediante el sistema nervioso. Cuando éste se ve afectado, también sufre la mente, y viceversa. De modo que los psicólogos hindúes aconsejan dos pasos preliminares para la concentración mental, a saber: el *Yama* (observación ética y control mental) y el *niyama* (higiene física, prescripciones dietéticas, etc., y cierto adiestramiento mental). El *yama* y el niyama comprende los mandamientos de no matar, decir la verdad, no robar, guardar continencia, purificarse interior y exteriormente, contentarse y auto dominarse. Al principio, debe preocuparse limpiar la mente y el cuerpo mediante los procesos purificatorios apropiados. El simple régimen dietético puede bastar

para fortalecer el sistema nervioso. Todos sabemos que cuando ingerimos un estimulante o una droga nuestro sistema se afecta o entorpecen, respectivamente. Por el contrario cuando ingerimos alimentos o líquidos sanos, nutritivos y sedantes, logramos que nuestro sistema nervioso y el organismo entero gocen de serenidad. Siempre es conveniente cierto grado de control en los alimentos y las bebidas, al iniciar las prácticas de concentración, para que la mente y el sistema nervioso no se vean ni sobre estimulados o sobreexcitados ni amodorrados o entorpecidos. La higiene mental es aún más importante que la física. Desgraciadamente, la experiencia nos demuestra que cuando se insiste excesivamente en el progreso físico, se suele descuidar la salud mental y, sobre todo, el desenvolvimiento espiritual. Así los *Hatha Yogis* desarrollaron la cultura del poder físico a la par de la de extraordinarias facultades psíquicas y ocultas, pero, desgraciadamente muchos de ellos descuidaron o pasaron por alto el desarrollo espiritual. En América y en otras partes observamos, asimismo, muchos casos de gente que se interesa excesivamente en el desarrollo físico, convirtiéndose en verdaderos fanáticos del deporte, a costa de la auténtica salud mental y del crecimiento espiritual.

Swami Vivekananda se inclinaba por un justo término medio, propiciando una observancia sencilla de las reglas fundamentales para la salud psíquica.

William James parecía estar convencido de que ciertos ejercicios mentales y físicos eran útiles para el desarrollo total de la mente. En su obra *Las energías del hombre* nos describen un caso en que un amigo suyo practicó ciertas disciplinas *yogas* hindúes, con un maravilloso resultado.

La higiene interior es de importancia vital, en la medida en que atañe a la integración psíquica y a la práctica de la concentración. Sabemos que la mente humana se trastorna y agita sobremanera cuando obran algunos impulsos primitivos y emociones secundarias, tales como la ambición, la ira, el odio, los celos y la envidia. También sabemos por nuestras propias observaciones y experiencias, que mientras las tendencias de las emociones incontroladas conservan su fuerza, la mente no encuentra reposo. Patanjali aconseja, en el primer capítulo de sus Aforismos sobre el *Raja yoga,* el cultivo de la conformidad y el contentamiento, junto con otras cualidades semejantes. También sugiere que cuando una persona exprese formas extremas de suspicacia, celos u odio, se le aconseje cultivar deliberadamente las tendencias opuestas. Nada peor para la paz y la felicidad humanas que estas emociones nocivas. Sabemos, por el estudio de distintos casos, que muchas vidas humanas se frustran por completo debido a la confianza, el odio, los celos, la ira y la ambición desenfrenada. Patanjali sostiene que es necesario inducir a los hombres imbuidos de estas tendencias, ya sea con razón o sin ella, a que cultiven los sentimientos de amistad, generosidad y afecto hacia aquellos individuos contra los cuales dirigen su malevolencia, A veces puede resultar penoso y desagradable, pero debemos tratar de crear, al menos subjetivamente, tendencias constructivas, puesto que ellas nos ayudan a atemperar el carácter díscolo de la mente.

A medida que luchamos para vencer las condiciones perturbadoras de la mente que tienen su origen en el desengaño la frustración o el conflicto, debemos cultivar positivamente la facultad de concentración y meditación. Tratase de una situación característica en que suele hallarse la mayoría de la gente; es, prácticamente, un círculo vicioso. Un individuo no puede poseer la facultad de concentración apropiada si no ha logrado disipar, en cierta medida, los impulsos antagónicos y el sentimiento de frustración. Inversamente no podrá sobreponerse a estos elementos perturbadores de la mente, a menos que trate de alcanzar la facultad de concentrarse. Por eso, debemos tratar deliberadamente de combinar el proceso de separación de los conflictos y frustraciones mediante el método positivo de cultivo de las emociones opuestas y constructivas de índole superior, con la práctica constante de la meditación.

Por otra parte, es conveniente tratar de relajar el cuerpo cuando se practica la concentración. El sistema nervioso de la mayoría de la gente se halla en tal grado de tensión, que a veces, aun cuando el sujeto desea dormir, no logra descansar satisfactoriamente. El relajamiento físico es en extremo útil para el reposo mental, por lo cual los psicólogos hindúes aconsejan sentarse en una posición relajada (*asana*) y dejar flojo todo el sistema neuromuscular. Esto ayuda gradualmente a relajar a voluntad el sistema nervioso. Aunque parezca improbable, la experiencia revela que la práctica matutina y vespertina de estos ejercicios contribuyente a la relajación el sistema neuromuscular también a otras horas. Se ha comprobado, asimismo, que cuando aparecen ciertos factores de excitación, es posible relajar a voluntad el sistema neuromuscular y eliminar la tensión nerviosa junto con las consiguientes perturbaciones psíquicas. No queremos decir con ello que la mente sea producto del sistema nervioso; pero no podemos dejar de reconocer que, en estas primeras etapas del aprendizaje, la mente depende aún en gran medida del tipo de funcionamiento del sistema nervioso. Sin embargo, llega un momento, en el curso del desarrollo, en que la propia mente puede controlar por entero al sistema nervioso.

La respiración rítmica (*pranayama)* también es de suma eficacia, según se ha podido comprobar. Cuando se la practica, el sistema nervioso se tranquiliza y la mente se serena.

Algunos psicólogos de la India, especialmente los *Raja Yogis* y los *Hatha Yogis,* aconsejan cierto tipo de ejercicios respiratorios para la practica de la concentración, si bien es necesario andarse con prudencia y cuidado al adoptar los ejercicios respiratorios de tipo vigoroso. Algunas prácticas pranayamas algo rigurosas, sólo deben seguirse bajo la dirección de un maestro experto, acompañando la ejercitación con ciertas prescripciones dietéticas y una estricta disciplina mental. Es necesario evitar terminantemente la ingestión alimento o bebida de acción estimulante o adormecedora. De otro modo, se corre el riesgo de provocar trastornos tanto en el sistema nervioso como en la mente. Sin embargo, en muchos casos basta una simple respiración rítmica de corta duración. Queremos dejar bien aclarado que, si bien tanto los ejercicios respiratorios simples como los

vigorosos contribuyen al relajamiento, no son en absoluto necesarios para la práctica de la concentración.
Después de lograr el relajamiento durante algunos minutos, debemos tomar un símbolo o aspecto personal de Dios a fin de centrar en él nuestra mente. En la práctica de la concentración, debemos eliminar todo pensamiento que no sea ese símbolo o aspecto particular de Dios. En efecto, debemos enfocar la mente integra sobre ese ser o tema específico de la concentración y retenerlo en el pensamiento el mayor tiempo posible. Al principio, se observará que la mente trata de evadirse hacia pensamientos previos y hacia los objetos de los sentidos experimentados con anterioridad. En este caso debemos tratar de sustraer la mente y la influencia de estos objetos y pensamientos (pratahara). Desgraciadamente, la práctica demuestra que en esas ocasiones suelen acudir. Es precisamente en esta razón que dijo Jesús:

“Por tanto, si trajeres tu presente al altar, y allí te acordares de que tu hermano tiene algo contra ti.
“Deja allí tu presente delante del altar, y vete, vuelve primero en amistad con tu hermano, y entonces ven y ofrece tu presente”

Patanjali y otros grandes psicólogos de la India siempre insisten en que debe cultivarse la serenidad de la mente, adoptando una filosofía sana de la vida.
Como dijimos antes, debemos crear deliberadamente una atmósfera grata y amistosa en nuestro derredor. Debemos tratar de sobreponernos al odio, la envidia, los celos y demás sentimientos negativos, a fin de procurarnos un estado mental sereno. En este sentido, es absolutamente imprescindible adoptar principios éticos sanos. A medida que la mente se serena y relaja, se hace más fácil la concentración en el objeto deseado (Ishta). Pero la mente debe ceñirse siempre a un solo punto (dharana).
No debemos desanimarnos y abandonar la práctica de la concentración cuando nos resulte difícil mantener el pensamiento en Dios durante más de algunos segundos. Si perseveremos algunos en el práctica de la concentración, finalmente adquiriremos la facultas de mantener continuamente el pensamiento en el aspecto particular o símbolo deseado de Díos. Al principio, debemos pasar por alto la movilidad de la mente. No es sino natural que la mente se muestre considerablemente agitada durante el primer período de práctica de la concentración, puesto que todavía gravitan en ella una cantidad de móviles, tendencias subconscientes, conflictos y perturbaciones. Pero la experiencia demuestra que en poco tiempo la mente se serena y se torna constante. El progreso depende de la intensidad de la práctica.
El resultado de la práctica de la concentración y de la meditación depende de la elección del objeto. A veces resulta risueño comprobar que algunas gentes que pretenden desarrollarse espiritualmente centran el pensamiento en un objeto indiferente. En Raja Yoga, Patanjali describe detenidamente los diversos tipos de objeto de concentración que el discípulo debe adoptar por distintas razones. Si concentramos la mente en partículas o entidades materiales, podemos

adquirir, sin duda, la facultad de concentración; pero el resultado será muy distinto del que obtendremos si nos concentramos en un aspecto de Dios. El hombre puede de alcanzar extraordinarias facultades mentales ocultas, psíquicas, etc., como la meditación, la suspensión de la respiración, la irradiación de luz, la lectura del pensamiento y la transferencia del pensamiento. También puede lograrse el control de algunas leyes de la naturaleza, mediante la concentración sobre distintos objetos materiales y otros objetos sutiles. Estos tipos de concentración pueden satisfacer la curiosidad de ciertos individuos y suministrar, asimismo, una suerte de poder sobre la naturaleza y la gente; pero, en última instancia, no contribuyen a la integración de la personalidad total del individuo. Hace algunos años, un hombre oriundo de la India, Coda Box, hizo una demostración de su facultad de salir ileso, después de haber sido sometido a la acción del fuego, en presencia de la Asociación Médica de Londres. Sin duda debe haber sido una exhibición interesante y asombrosa. Nosotros conocemos personalmente, en la India, algunos individuos dotados de extraordinarias facultades, con las cuales parecen poder burlar lo que llamamos "Leyes de la naturaleza". Pero debemos agregar francamente que dichos sujetos no han logrado la integración de sus personalidades, pese a este insólito despliegue de poder. No podemos considerarlas, pues, personas espirituales. Lo que debe interesarnos primordialmente es el desarrollo mental y la evolución espiritual, y no el control de las leyes de la naturaleza o la exhibición de extraordinarias facultades psíquicas y ocultas.

Los Raja Yoghis, los grandes psicólogos hindúes, previenen a la gente contra la exhibición de dichos poderes. Buda acertó a convertirse en uno de sus discípulos y desarrolló, inconscientemente, algunas facultades extraordinarias, cuyos hechos se conocen corrientemente como milagros. A muchas personas pertenecientes a ciertos grupos cristianos les entusiasman estos milagros porque Jesús también los ejecutó. Pero no se dan cuenta de que un hombre se su clase tenía que poseer la facultad de permanecer a los milagros, puesto que El se hallaba arraigado en la conciencia de Dios. He aquí: "La generación mala y adulterina demanda una señal".

Otras autoridades hindúes también nos enseñan que las facultades extraordinarias (siddhis) son obstáculos para la evolución mental y espiritual superior. Patanjali describe los métodos para desarrollar esas facultades, pero advierte luego que un sincero buscador de la verdad no debe permitirse estas prácticas. Sri Ramakrishna previene enfáticamente contra la manifestación de estos poderes extraordinarios, ocultos y psíquicos. En efecto, declara categóricamente que un hombre no puede evolucionar espiritualmente mientras su intelecto se ocupa en su práctica; además opina que en el curso de la expresión de estas facultades el sujeto se degrada. Y agrega:

"No acudáis a los mercaderes de milagros y los exhibicionistas de poderes ocultos. Estos hombres son ovejas descarriadas de la senda de la verdad. Sus mentes se han enredado en los lazos de los poderes

psíquicos, que jalonan el camino del peregrinaje a Brahmán (el Absoluto)”.

Sus grandes discípulos también nos disuadieron a todos nosotros de cultivar dichas prácticas. Por todo ello que estamos profundamente convencidos de que debemos tener extremo cuidado en la elección del objeto de concentración.

Cuando la concentración es muy profunda y la mente no vacila sino que permanece enfocada en el sujeto pensado, estamos entonces ante la meditación (Niyana). Según los psicólogos hindúes, la meditación no es tan sólo un bello pensamiento, un vuelo poético o una libre fantasía de experiencia agradables, sino también la profundidad de la concentración en que la mente fluye ininterrumpidamente hacia un objeto dado. No se trata de una sucesión de muchos pensamientos sobre el mismo objeto. En la mente no debe registrarse la menor intermitencia. De modo que un hombre estará realmente meditando cuando su mente se haya liberado de todo otro pensamiento y se encuentre totalmente enfocada en el objeto de su concentración.

Los métodos para la práctica de la concentración difieren, sin embargo, según los diversos tipos de mente. Hay algunos psicólogos que propician la práctica de vaciar la mente por entero, para esos ejercicios. Así, aconsejan al estudiante que convierta a la mente en un vacío, eliminando o controlando todos los pensamientos que traten de aflorar. Sin embargo, es ésta una forma peligrosa de iniciación. Cuando el sujeto carece de la suficiente fuerza mental, es posible que al quedar en su estado pasivo negativo, entren en actividad los impulsos subconscientes, aprovechando que han desaparecido todos los controles y censuras. Algunos grupos modernos afirman que logran escuchar la voz y las indicaciones de Dios, manteniendo la mente vacía de todo pensamiento. Sin embargo, es algo arriesgado confiar plenamente en la eficacia de dichas experiencias. Las personas más débiles (como lo son casi todos los principiantes) poseen mentes no integradas, llenas probablemente de residuos de experiencias pretéritas, alojadas en la región subconsciente y que, al aflorar, pueden ser erróneamente considerados como las directivas de Dios. Esta falsa “guía” puede consolarnos, brindándonos una especia de autosatisfacción; pero no contribuye en lo más mínimo a integrar y fortalecer la mente para alcanzar una evolución espiritual más elevada. Es nuestra opinión, pues, que no conviene adoptar este método en las etapas iniciales de la práctica de la concentración, a menos que se disponga de una guía adecuada. En caso contrario podría resultar a larga sumamente decepcionante. Los últimos filósofos budistas, maestros religiosos y psicólogos comprendieron las limitaciones de este tipo de meditación. En consecuencia, preconizaron la adopción del aspecto personal de Buda como objeto de concentración, meditación, reverencia, adoración y amor. También comenzaron a utilizar símbolos y formas, y desarrollaron una ciencia de la simbología. Sin embargo, debemos admitir que en toda época existen algunas personas altamente intelectuales capaces de adoptar este método con éxito, aun en el comienzo mismo de las prácticas.

La mayoría de los principiantes deben adoptar como objeto de meditación un aspecto personal de Dios. Lo más conveniente es elegir un aspecto que se acomode al temperamento y estructura personal del sujeto. Sin un cristiano ardiente desea practicar la concentración deberá escoger a Jesús o a la Virgen como objeto ideal, concentrado el pensamiento en uno u otro.
Si el objeto, en cambio, es hindú, podrá tomar cualquiera de las Encarnaciones veneradas por su religión. Si pertenece a la tradición judía, escogerá un aspecto de Dios que se adapte a su sentir, según la tradición y cultura hebreas. Hay quienes creen ser incapaces de adoptar un aspecto corporal de Dios como tema de concentración. A veces - para decirlo en términos filosóficos - les resulta difícil aceptar a Dios como una persona sin forma. En todo el mundo hay gente que siente afectado, casi, su sentido de dignidad, cuando se le pide que asocie el Infinito, el Absoluto, con un cuerpo y una forma. Desde un punto de vista racional, no hay ninguna objeción valedera contra la adopción de un aspecto físico de Dios. Por cierto que es posible tener una concepción del Absoluto según la cual carezca de atributos y esté más allá de la relación espacio tiempo; pero el aspecto corporal de Dios constituye la comprensión más elevada de lo Impersonal, al alcance de la mente humana. Es decir que cuando la mente humana de comprender a Dios. Necesariamente debe pensar en Él en función de sus experiencias. En esta etapa, nuestras mentes se hallan en un estado tal que no nos es posible concebir una cosa sin nombre, sin forma y sin las cualidades que se dan en el tiempo y el espacio. Es casi imposibilidad fijar el pensamiento por lo demás, sumamente móvil al principio en algo que no puede siquiera ser concebido por la mente. Y aquí podemos ilustrar de nuevo lo que afirmamos con un ejemplo tomado de la electricidad. No se le puede enseñar a un niño o a un adulto medio la naturaleza de la electricidad sin señalarle sus manifestaciones a través de la luz. El calor o el movimiento. Un sujeto comprende la electricidad cuando se le revela su poder bajo la forma de una lámpara, una estufa o un motor. Ello se debe a que no comprende la electricidad abstracta; por consiguiente, si ha de concentrar en ella su pensamiento, deberá concebirla en alguno de sus estados manifiestos, a saber: luz, calor o movimiento. De modo semejante, si hemos de concentrarnos en Dios, en el Absoluto, nos resultará más fácil hacerlo cuando enfoquemos la mente sobre su estado manifiesto, como Dios visible, ya se trate de una Encarnación o un símbolo, a saber, sakar y saguna (que tiene forma y atributos).
Debemos preocuparnos por comprender perfectamente el símbolo empleado, a fin de que resulte eficaz en la práctica de la concentración. En efecto, debe significar las cualidades universales e Dios; de otro modo, no nos brindará la deseada comprensión espiritual. Con todo, puede promover la facultad de concentrarse y, de este modo, contribuir a desarrollar poderes ocultos o psíquicos u otros fenómenos extraordinarios.
Es conveniente enfocar la mente sobre un aspecto visible y corporal de Dios o una Encarnación y meditar en El si queremos dirigir hacia El nuestras emociones. A todo hombre le resulta fácil y natural pensar en

una persona amada. Así ninguna madre debe esforzarse para pensar en su hijo; a ningún cónyuge le molesta pensar en el otro; una persona no necesita disciplinarse para pensar en sus amigos queridos, etc., pues en todos estos casos existe una atracción emocional inherente los objetos de nuestros cuidados. Esta es la razón por la cual Patanjali y otros psicólogos hindúes, al igual que los grandes místicos cristianos, budistas y judíos defienden el cultivo del amor por un aspecto personal visible de Dios.

Otra variante es tomar a Dios con cualidades y atributos, pero sin forma corporal (saguna y nirakara). Hay muchas personas, tanto en la India como en occidente, que prefieren un aspecto personal de Dios; aunque también los hay a quienes no les importa pensar en Dios con forma física. Creen estas personas que Dios posee atributos y cualidades como la "conciencia" y el "amor", pero sin forma. Cabe mencionar, especialmente, las escuelas filosóficas personalistas de América y Europea, calurosamente defendida por Brow, Brightman, Hocking y otros, si bien difieren en su interpretación de las cualidades y atributos. Según Brightman: "Dios es una persona de suprema conciencia, supremo valor y suprema creatividad, aunque limitado, tanto por la libre elección de los demás persona; como por la restricciones inherentes a su propia naturaleza".

Debemos dejar bien sentado que la concepción hindú del Dios impersonal no significa que Dios que no sea un Ser conciente. Según los impersonalistas o Absolutistas de las escuelas hindúes, Dios carece de atribuidos y formas (nirguna y nirakara), es invisible y está más allá de las categorías de la mente: Existencia, conciencia y Absoluto-Bienaventuranza (Satchidananda). El es la Conciencia Misma; Su ser irradia conciencia y luz. *"Yat Vai Tat Sukham Raso Vai Saha, Rasam Hyevayam Labdhwandi Bhavali".* "Aquel que es el propio Autor de sus días, es la alegría misma.

Cuando alcanza esta dicha, el hombre se toma bendito". Dios está más allá de la conciencia empírica, tal como lo entiende la mente finita, y está más allá de la mente y el lenguaje. *"Avam Manasah Gocharam".* "Allí no llego yo, ni el lenguaje ni la mente" "Este Atman jamás podrá ser alcanzado por el lenguaje ni por la mente". Sri. Sankaracharya y otros no dualistas lo explican diciendo que Es la Existencia Absoluta. La Conciencia y la Bienaventuranza. Está más allá de la expresión y la interpretación humanas. Por su parte, Sri Ramakrishna, expresa: "Lo Absoluto y lo Incondicionado no pueden expresarse en los términos de lo Relativo y lo Condicionado. El Infinito no puede expresarse en términos Finitos". Y Swami Vivekananda: "El Dios Personal es la lectura más elevada a que puede aspirar, de ese Impersonal, el intelecto humano". Sri Ramakrishna concilia las tres actitudes e interpretaciones de Dios aparentemente discrepantes, considerándolas tres aspectos diferentes de una misma realidad. A saber: 1) Corporal y visible, con atributos; 2) Invisible, pero con cualidades y atributos (como creen los Personalistas americanos y algunos hindúes y musulmanes); 3) Invisible y más allá de todas cualidades y atributo. Estos aspectos de la Realidad pueden llegar a ser comprendidos por los

amantes de la verdad en las distintas etapas evolutivas, mediante la disciplina espiritual.

Es importante recordar que la adquisición de poder mediante la concentración y la meditación, y la subsiguiente evolución espiritual, depende en gran medida de la elección del ideal o *Ishta*. Un maestro de una elevada autoridad espiritual puede descubrir las exigencias espirituales y las tendencias intrínsecas del discípulo, ayudándole a elegir el objeto más adecuado para la meditación. Los psicólogos Hindúes y maestros espirituales hacen considerables hincapié en la elección individual del ideal, puesto que no hay dos mentes idénticas; igualmente, no puede haber dos mentes con idénticas relaciones y actitudes hacia Dios, aun cuando haya sido educadas en la misma tradición y dentro de igual cultural. La experiencia ha demostrando que los distintos miembros de una misma familia pueden presentar una devoción afectiva orientada hacia aspectos diferentes de Dios y vivir juntos en prefecta armonía, pese a dicha divergencia. Por consiguiente, los psicólogos hindúes insistentes en que las instrucciones para elegir el objeto de meditación se imparten en forma individual.

En la gran mayoría de los casos de relación divina, la gente debe cultivar una atracción por Dios, creándose una imagen de él. La adoración externa e interna y el curso de los incidentes de las vidas de las personalidades divinas, sirven para estimular los pensamientos sobre Dios. En la práctica de la meditación es de utilidad la repetición del nombre de Dios. Los hindúes han desarrollado toda una ciencia del nombre de Dios (*mantra vidya*), como así también una ciencia del culto. Podría escribirse un tratado entero sobre la técnica del *mantra* solamente. Sin embargo, debemos decir que los diferentes aspectos de Dios están representados por nombres especiales. Los aspectos, nombres y formas son inseparables. “La palabra que lo manifiesta es Om”. La repetición de esta palabra (Om) y la meditación sobre su significado constituyen el mejor procedimiento”. Cuando un fiel repite un nombre determinado de Dios, el aspecto designado por dicha palabra se convierte en factor dominante de su vida. Cuando más repita el nombre de Dios que se adapta a su personalidad tanto mejor comprenderá la presencia de Dios. Esta repetición establece definitivamente un vínculo de amor entre Dios y Fiel. La historia registra que muchos fieles alcanzaron los estados más elevados del desarrollo y la integración mentales, como así también de la evolución espiritual, merced a la repetición del nombre de Dios. No estará de más insistir aquí en que se necesitan instrucciones especiales para elegir el nombre específico de Dios asociados con uno de sus aspectos particulares.

Estos procedimientos son sumamente eficaces para establecer con Dios un vínculo emocional más elevado. Una vez establecido, la concentración y la meditación se tornan espontáneas y agradables. Entonces no hace falta luchar para sustraer la mente a la influencia del mundo objetivo de los sentidos. En estas condiciones, la mente fluye naturalmente hacia Dios. He aquí cómo se expresa Swami Brahmananda:

“Pensemos en Él mientras comemos, mientras estamos sentados o nos hallamos entregados al reposo. Si efectuamos nuestros ejercicios de este modo, no tardaremos en comprobar que, al sentarnos a meditar, nuestra mente se concentra naturalmente en la idea de Dios. Y así que la mente se abstrae en su meditación, una fuente de dicha comienza a manar en nuestro interior “.

Todos los maestros religiosos, los grandes hombres de Dios, admiten la existencia de una relación insoluble entre el alma individual y el “alma superior” o Dios. Sin embargo, dado que nuestras mentes se hallan tan preocupadas con las experiencias objetivas del mundo, y son presa de intereses y conflictos divergentes, no es fácil ni natural, para la mayoría de la gente, sentir el influjo de Dios. En consecuencia, las prácticas antes mencionadas se tornan en extremo útiles para serenar la mente, unificar las emociones y, finalmente, para permitir a una persona el goce de la meditación.
También existen métodos para el entrenamiento gradual de los individuos que no tiene ninguna inclinación a pensar en un Dios personal. A las grandes mentes científicas o a los pensadores racionalistas les cuesta adoptar una personalidad como tema de concentración. Veamos lo que dice al respecto Sir Arthur Freith:

“Creía entonces igual que ahora, que la palabra <Señor> es peligrosa y demasiado proclive a asumir forma humana; y por cierto que la asumió efectivamente en la mente de mis críticos. Mis colaboradores han tenido más suerte en su elección; así, hablan de <una esencia inmortal>, <una penetrante fuerza espiritual>, <un principio conducente al bien>, <una gran causa primera>… Quizá el poeta tenga razón al decir que el universo es el atavío visible de Dios; pero para ese Dios o Creador, la ciencia tiene una nomenclatura completamente diferente.”

Existen muchas personas de este tipo, a quienes les resulta difícil tomar un aspecto personal de Dios, ya sea con forma o sin ella, o del “Señor, que es una elección poco feliz”, según Sir Arthur. En estos casos, deben adoptar el aspecto impersonal de Dios, aunque dicho Ser Impersonal esté por ahora más allá de las categorías de la mente humana. Esa es precisamente la razón por la cual Swami Vivekananda, aconsejó vehementemente el empleo de un símbolo o sustituto del Impersonal. Desgraciadamente como ya explicamos nuestras mentes humanas no pueden adaptarse de inmediato a un objeto de meditación desprovisto de cualidades, atributos, nombres y forma. Si bien a estas personas les resulta “poco feliz” y difícil aceptar intelectualmente un aspecto visible de Dios, sus mentes no se hallan suficientemente preparadas para ir más de la relación espacio tiempo y de las condiciones de nombre y forma. El Ser Incondicionado, el Absoluto, no puede ser objeto de pensamiento y meditación en su estado actual de desarrollo.

A medida que practicamos la concentración, seguimos cultivando el pensamiento. Por eso los psicólogos hindúes recomiendan vehementemente el uso de símbolos, tales como la luz o el sentido universal, para representar las cualidades universales de lo Impersonal. He aquí lo que dice al respecto Sri Ramakrishna: "La clave para la comprensión del Absoluto reside solamente en la Divina Persona, el *Saguna Brahman* de los Upanishads, el Dios Personal de los Fieles". Cuando una persona se halla preparada para meditar en el aspecto personal de Dios puede trascender las limitaciones de tiempo, espacio y causación, alcanzando lo Impersonal; pero es casi imposible, para un individuo medio, enfocar la mente sobre el Ser Impersonal, el Absoluto, al comenzar la práctica de la concentración y la meditación. Muchas personas pueden hallarse intelectualmente bien desarrolladas y estar emocionalmente, por desgracia, en el último peldaño de la escala. Por eso, existe una considerable confusión en su pensamiento, como así también en su práctica de la meditación. A veces encontramos que la gente de este tipo no logra satisfacerse con la meditación, debido a que no acepta a un Dios personal como ideal, ni consigue alcanzar el Impersonal. Al parecer, ambas alternativas le están vedadas. La solución consistiría en comprender que, si bien el Impersonal puede ser un objeto último de meditación, por ahora, debido al modo peculiar de su constitución, no deben dejar adoptar un aspecto visible de Dios o símbolo del Impersonal. A su debido tiempo, cuando hayan evolucionado interiormente, habrán de encontrar que también ellos pueden transponer los límites de la mente y llegar al Absoluto.
Algunas personas que exteriormente parecen intelectuales, poseen interiormente un alto grado de desarrollo emocional. A veces su vida emocional parece ser presa de la frustración y de la insatisfacción. En este caso, de nada le serviría la meditación en el Impersonal: lejos de ello, habría que convencerlos racionalmente de que por razones psicológicas y para la unificación de sus emociones, deben dirigir la mente hacia un aspecto personal de Dios. Entonces, una vez alcanzada la estabilidad mediante este método, desaparecerán los conflictos emocionales; el sentimiento de frustración dejará de asaltar a la mente y se obtendrá una profunda satisfacción interior. Como resultado de ello, el individuo irá alcanzando gradualmente la madurez necesaria para la meditación en el Impersonal. La historia religiosa del mundo nos demuestra categóricamente que ha habido personas que iniciaron sus prácticas espirituales, como así también los procesos de concentración y meditación, con un aspecto personal de Dios y que luego evolucionaron paulatinamente hasta alcanzar el Impersonal. He aquí lo que expresa al respecto Swami Brahmananda:

"Lo mejor es partir del Dualismo. Si se avanza corto trecho por este camino, no se tardará en encontrar que se llega naturalmente al No-Dualismo. Ver a Dios fuera de nosotros constituye una senda acertada. Posteriormente será posible ver a Dios dentro de uno mismo. Y ésta es la forma más elevada de meditación".

Hay innumerables variantes en la constitución mental y en las tendencias intrínsecas de los distintos individuos; y según vimos, los detalles de los métodos para la práctica de la concentración y la meditación varían en consecuencia. Tal la razón por la cual Swami Brahmananda sostiene categóricamente, en su obra *Enseñanzas Espirituales*, que la instrucción individual o lo que los hindúes denominan técnicamente iniciación es absolutamente necesaria en la India.
Todos los libros sobre psicología superior e instrucción espiritual hacen hincapié en este punto. Así, dice Swami Brahmanda:

"La iniciación es necesaria porque ayuda a la concentración. Cuando uno está iniciado, conoce el objeto en que debe concentrar la mente. Por lo demás, no es posible permitir que la mente fluctúe de un tema a otro. Si uno, en cambio, no está iniciado, carece de objeto fijo para concentrarse... Resultado de ello es una inconveniente movilidad, y nada más perjudicial para el principiante. Hasta no haberse sobrepuesto a dicho estado y haberlo reemplazado con una serena actitud d la mente, la comprensión espiritual seguirá siendo una meta inalcanzable".

Sin embargo uno puede emprender la práctica de concentración y la meditación por su propia cuenta hasta encontrar una persona que le imparta inyecciones precisas. Con tal fin, daremos algunas ideas orientación general.
El momento más oportuno para práctica es la conjunción del día con la noche, vale decir, la madrugada o el atardecer. Esto no siempre puede ser poético para muchos occidentales, puesto que su vida de rutina esta saturada de actividades. Para ellos será más conveniente practicar la meditación inmediatamente después de despertarse, pues es entonces, generalmente, cuando la mente se encuentra más serena. Asimismo, es posible practicar en las primeras horas de la noche o un poco antes de acostarse. Por último, hay quien considera que el mediodía también es una hora adecuada.
Antes de sentarse a meditar es necesario refrescarse luego se elige un rincón tranquilo y, de ser posible, un asiento especial para la práctica cotidiana. Un factor de vital importancia para el ejercicio de la meditación es la regularidad. "Cuando uno se ejercita regularmente a cierta hora del día, la mente contrae el hábito de serenarse, sobre todo a esa hora. Puede comenzarse con períodos de diez minutos, prologando luego paulatinamente dicho lapso. Debe recordarse que un principiante no debe exagerar las cosas y comenzar de golpe con largos períodos de ejercitación o sentarse a meditar durante períodos variables. En estos casos, la gente suele experimentar una reacción desfavorable, sobre todo si se muestra en extremo celosa durante algunos días y luego abandona por completo la práctica de la concentración y la meditación. La inconstancia, tanto para la hora como para la duración de los periodos, es un obstáculo en el camino hacia la unificación de la vida mental.

El principiante debe empezar por relajar todo el cuerpo y sentarse en posición erguida, manteniendo derecho el tronco y la columna vertebral. No es esencial sentarse en cuclillas, puesto que ello fuerza las articulaciones, los músculos y los ligamentos. La postura adecuada es importante; pero lo primordial es estar cómodo, pues de otra manera la mente se distrae y ve obstaculizando su propósito. Debe recordarse siempre que la meditación se halla fundamentalmente vinculada con la psiquis. Los ejercicios postulantes y respiratorios son de orden secundario y sólo tienen por objeto ayudara a la mente a serenarse.
Después de haber relajado el cuerpo y haber adoptado una adecuada posición sedente, deberá tomarse un aspecto o símbolo de Dios- Según dijimos antes y enfocar la mente sobre ese aspecto y nada más que sobre ese aspecto. Es necesario visualizar la forma o símbolo en el interior de uno mismo. Cierto es que a algunas personas les resulta conveniente visualizar afuera el objeto de la concentración; pero es mejor tratar de pensar al ideal dentro de uno. Entonces a medida que se desarrolla la conciencia del ideal interior, uno se percata de su presencia en el exterior y en la demás gente. Al principio cuesta visualizar el ideal, en el interior, pues generalmente estamos acostumbrados a experimentan las cosas objetivamente.
Es conveniente colocar una imagen del aspecto particular de Dios o del símbolo de Dios escogido, en la habitación o habitaciones que más frecuenta el principiante. La impresión visual del ideal favorecer la ulterior visualización. Esto resulta sumamente útil para la práctica de la concentración, puesto que crea una forma pensada, conciente e inconsciente del ideal. También es útil para la concentración repetir el nombre de Dios especialmente el de aquel aspecto en el cual se medita. Dice Swami Brahmananda:

“Cuando uno se sienta a meditar, debe comenzar a pensar en una divina forma bienaventurada. Esto surtirá un efecto sedante sobre los nervios. De otro modo, se correrá el riesgo de que la meditación se torne árida y tediosa. Tenemos que pensar en la forma del ideal escogido, sonrientes y llenos de dicha”.

No nos gustaría finalizar el capítulo sin formular una última advertencia al principiante, para que no se desaliente cuando le resulte difícil visualizar el ideal o sentir la presencia de Dios. A veces los novicios piensan que quizá otro símbolo fuera mejor para la concentración que el ya elegido; sin embargo, no debe cambiarse el objeto por ningún otro hasta que el sujeto no se haya asentado cabalmente en el mismo y esté preparado, en consecuencia, para el cambio. Esto no supone necesariamente una limitación; el principiante debe recordar que los otros objetos y símbolos son expresiones del mismo Dios o Absoluto, aun cuando cierto aspecto dado sea más apto que los otros para el desarrollo superior del individuo. Se requieren de seis meses a un año para sentir el efecto de la práctica constante, al iniciarse el adiestramiento psicológico, dado que es necesario cambiar las formas pensadas. Hemos advertido que muchos residuos de

experiencias pretéritas permanecen en las zonas subconscientes y afloran a la superficie, perturbando el funcionamiento mental. También se ha comprobado que algunas impresiones sutiles provenientes de otras mentes, influencias externas y corrientes de pensamientos negativas, a menudo afectan al sujeto mientras se esfuerza por meditar. No debemos desalentarnos por ninguna de estas influencias, ni debemos detenernos a considerar si progresamos o no. En su lugar, debemos perseverar firmemente en la ejercitación, durante cierto tiempo. Entonces empezaremos a sentir el efecto de la meditación por la relajación mental y física, por el sosiego y también por la propia calidad de la meditación. Es dable observar, asimismo, que las cualidades éticas y espirituales superiores no tardan en tomarse manifiestas en la persona que practica la concentración y la meditación. He aquí el consejo de Swami Brahmananda a los principiantes:

"Por lo tanto, convendrá meditar un poco todos los días, sin dejar uno solo sin hacerlo. La naturaleza de la mente es tal que tiende a escaparse como una criatura movediza. Siempre que quiera escabullirse, deberemos retraerla y obligarla a meditar en Dios. Si logramos sostener esta lucha durante dos o tres años, obtendremos un goce inefable".

CAPITULO VII

EFECTOS DE LA MEDITACIÓN

Entre los grupos religiosos, al igual que entre aquellos a la religión, hay quienes critican la práctica de la concentración y la meditación. Los primeros parecen pensar que torna al sujeto demasiado pasivo y negativo. Tienen miedo, casi del solo nombre de la meditación, pues están convencidos que su práctica arrebata la iniciativa de la mente, tornándola vaga o negativa. Verdad es que al mismo tiempo aconsejan hacer el bien a los demás mediante la asistencia social y las obras filantrópicas: pero en cierto modo critican y se oponen la práctica de la meditación. A menudo se afirma que los occidentales no deben adoptar la práctica de la meditación oriental, porque en ese caso corrían el peligro de perder el interés en este mundo y tornarse pasivos. De donde se deduce que normalmente son agresivos, dinámicos intelectuales y, por lo tanto, inadecuados para el habito de la contemplación. Algunos llegan a decir, incluso, que la mente occidental sólo es apta para los métodos científicos de observación y experimentación en otras palabras, que los pueblos occidentales se captan mejor al estudio del mundo objetivo, en un sentido objetivo.

El profesor Jung no subestimaba el efecto de la práctica de la concentración y la meditación en los países orientales como la India y la China aunque opinaba que los métodos adaptados en Oriente no podían adaptarse a la mentalidad occidental. Parecía creer este autor que los occidentales debían desarrollar una técnica propia. Pero el estudio de la vida y enseñanza de los místicos orientales y occidentales no justifica semejante opinión. Recordemos lo que expresa sobre la meditación, Santa Teresa de Ávila:

“Si me hubierais preguntado sobre la meditación, podría haberos instruido y aconsejado, quienquiera que fueseis, a practicarla, aun

cuando no poseyerais la virtudes pertinentes, pues éste es el primer paso para obtenerlas; es vital para todos los cristianos iniciarse en esta práctica".

Santa Teresa, San Ignacio y otros insistieron e la utilidad de la práctica de la contemplación, la concentración y la meditación, y ninguno de ellos se cansó de recomendar estos métodos a sus discípulos. Por cierto que no hallamos ninguna diferencia fundamental entre sus sistemas y los propiciados por los maestros hindúes. La única diferencia que encontramos es, más bien, la que separa a las mentalidades devotas de las intelectuales, cosa que ocurre por igual en Oriente y en Occidente. En cambio, no creemos que pueda hablarse de diferencia entre orientales y occidentales, pues en cualquiera de esos grupos puede observarse la presencia de diversos tipos psicológicos, según veremos en el capítulo sobre "Los métodos de la experiencia supraconsciente".
Los críticos pertenecientes a los grupos no religiosos rechazan, naturalmente, la práctica de la meditación, no porque sepan cosa alguna acerca de su técnica y sus efectos reales, sino porque a sus ojos es una especia de hábito misterioso ejecutado por los orientales. Mucho nos tememos que la tendencia a considerar la meditación como una simple superchería esté teñida por las conquistas de la ciencia occidental y su aplicación a la vida cotidiana. El estudio objetivo de la naturaleza, tal cono lo enunciaron los pensadores griegos y lo adoptaron más tarde todas las mentalidades europeas; le ha dado al hombre un gran poder sobre las leyes de la naturaleza, poniendo el placer más al alcance de su mano. Sin conocer la técnica y el valor de la concentración, estos grupos occidentales suelen tener miedo hasta de pensar en ella, pues temen perder su iniciativa y agresividad. Ignorando, pues, de qué se trata, sienten un recelo natural hacia aquello que no comprenden.
También existe la idea errónea de que los orientales no han obtenido ningún éxito resonante en el mundo debido a su práctica general de la concentración y la meditación. Y a esto contraponen la fuerte convicción de que los occidentales han logrado, en cambio, merced al estudio objetivo de la ciencia y el progreso material, un control físico cada vez más grande, no sólo de la vida occidental, sino también de la oriental.
No es nuestra intención justipreciar aquí las conquistas de la ciencia y su valor pragmático, en cuanto fuente de verdadera felicidad y satisfacción para el hombre. Ése es otro problema. Pero sí nos vemos obligados a refutar las conclusiones no científicas de los pensadores científicos y de algunas autoridades religiosas.
Nuestra respuesta a estos últimos es que la práctica de la meditación y la concentración ha sido utilizada, no sólo por los grupos religiosos orientales, sino también por muchos grupos religiosos occidentales, tales como los de los místicos cristianos –San Bernardo, San Ignacio, Santa Teresa y San Juan de la Cruz y muchos místicos judíos antiguos y medievales de Europa y también de Asia. No hace falta decir que Meister Eckhart, Tomás Kempis, George Fox, John Wesle y buen

número de otras personalidades cristianas recientes, propiciaron ciertas formas de concentración y meditación. A nosotros nos parece imposible que un hombre experimente a Dios sin cierto tipo o forma de meditación. Puede haber discrepancia en las prácticas aconsejadas, pero todos tienen que controlar la mente por igual, para poder gozar la experiencia directa de la Realidad Ultima. Para alcanzar la menta de la religión es necesario eliminar el yo y el egoísmo, cualquiera sea el sistema puesto en práctica. Conocemos la concepción hindú de las prácticas de la meditación; y bien, en realidad, todos debemos lavamos la mente antes de ver a Dios. He aquí lo que se lee en *Theología Germánica* "Observad además, que el Ser único en que se funden Dios y el hombre, es libre de sí mismo y de todas las cosas; y cualquiera sea su contenido, éste responde a Dios mismo y no al hombre o a su criatura" Y Santo Tomás de Aquino: "En consecuencia, para ver a Dios es necesario cierta semejanza con Dios por parte de la facultad visual, mediante la cual el intelecto se toma capaz de ver a Dios".

La meditación no lo torna a uno ni pasivo ni negativo; por el contrario, contribuye a sacar a la luz el poder dinámico de la mente. Sólo aquel acostumbrado la meditación, que haya alcanzado una comprensión directa de Dios puede servir con éxito a la humanidad. Frecuentemente hemos visto a hombres y mujeres iniciar una labor de asistencia social con buenas intenciones, pero perder luego sus altos ideales, confundiéndolos con la ambición, el renombre, la fama y el poder. La historia de las organizaciones religiosas y de caridad da fuerza a esta afirmación. En cambio, aquellos que realizan tareas de asistencia social, y al mismo tiempo practican la concentración, la meditación y otros ejercicios devotos, se hallan en condiciones de preservar el espíritu de abnegación y reverencia, en medio y por medio de su trabajo. Algunos de los más grandes hombres inclinados a la meditación fueron quienes mejor sirvieron a la humanidad; por ejemplo, San Francisco de Asís, en la tradición cristiana, y Swami Vivekananda, en la tradición hindú, Buda y sus discípulos defendieron vigorosamente la práctica de la concentración y, al mismo tiempo, pertenecieron a un pueblo que inundó al mundo antiguo con la prédica de caridad y demás tareas desinteresadas.

En cuanto a los pensadores racionalistas, les decimos que no deben precipitarse a extraer el efecto de la meditación, sin antes efectuar una observación crítica de la técnica empleada y de sus resultados sobre la psiquis. Aparte de su valor religioso, la práctica de la meditación ejerce una tremenda influencia en la construcción de la personalidad total humana. Nuevamente repetimos que es ella, en realidad la que materializa el poder dinámico de la mente con todas sus posibilidades potenciales, según expresarnos en el capítulo sobre la "Voluntad y Personalidad". Es casi inevitable concluir, entonces, que sin la meditación no es posible eliminar los conflictos. La moderna psicoterapia puede brindar una ayuda pasajera, pero ella sola es incapaz de suministrar fortaleza y energía suficientes para salvaguardar a la psiquis de las nocivas influencias de la vida moderna.

Cierto es que los países occidentales merced a la ayuda de los adelantados científicos, han hecho mucho por el mejoramiento de la vida cotidiana del hombre.

Sin embargo, no es menos cierto que en Occidente, debido al desasosiego, infelicidad e insatisfacción de la psiquis, se producen constantes conflictos y frustraciones que provocan formas extremas de desórdenes mentales, trastornos nerviosos y dolencias funcionales.

Esto nos demuestra que las normas modernas de vida, basada en los descubrimientos científicos y sus aplicaciones, no han resultado los problemas psicológicos de Occidente. Muy por el contrario; sus problemas cada vez se tornan más alarmantes. En consecuencia, es Occidente quien debe encontrar remedio para esta peligrosa situación.

Jung es de parecer que los occidentales deberían desarrollar una técnica propia para la meditación. Con ello supone tácitamente que la mentalidad occidental defiere de la oriental. Sin embargo, el examen crítico demuestra cabalmente que occidentales y orientales tienen igual mentalidad. Nada más erróneo que afirmar la existencia de una mentalidad occidental, por un lado, y por el otro, una mentalidad oriental.

La investigación psicológica revela que los actos y reacciones de ambos grupos son semejantes. En Oriente, las madres aman a sus hijos con el mismo fervor que en Occidente. El odio, los celos y la envidia no son patrimonio exclusivo de ninguno de los grupos. Otro tanto podría decirse de las conquistas intelectuales, y sobre todo, de las experiencias espirituales.

Estas últimas se parecen, debido a la similitud existente entre las actitudes mentales y las expresiones emotivas de occidentales y orientales. Los devotos emocionales de Oriente, como Tulsidas y Mirabai, son semejante a los occidentales y orientales, como San Antonio y Santa Teresa. El tipo intelectual de vivencias espirituales de Yajnavalkya, Sankara y Swami Vivekananda, tiene su contraparte en San Dionisio, San Bernardo y Meister Eckhart. Las diferencias en el tipo o forma de conquistas y vivencias espirituales se deben a la naturaleza de la mete misma y no a su localización geográfica. Por ejemplo, las experiencias espirituales de los devotos que se acerca a Dios a través de las emociones del amor y la veneración son semejantes pero no idénticas a las de aquellos que se acerca a Dios mediante el intelecto, vale decir, mediante el discurso y el raciocino. Tanto en las civilizaciones orientales como en las Occidentales, se ha observado el fenómeno de la decadencia espiritual; y en ambas partes del mundo han surgido personalidades espirituales capaces de inyectar nuevo fervor a su pueblo. Buda, Lao-Tsé, Krishna, Sri Ramakrishna y otros muchos espiritualización una y otra vez la vida de los pueblos orientales, salvándolos de un crudo materialismo. De modo similar, Cristo, San Francisco, San Buenaventura y otros grandes místicos, salvaron a Occidente de una completa desintegración. Verdad es que los métodos científicos y objetivos occidentales le permitieron al hombre luchar contra los males de la naturaleza, ganando en comodidad, pero eso no prueba en absoluto que la naturaleza interior del hombre haya mejorado gracias a los adelantos científicos, o que la

mente de un occidental necesite menos meditación y ejercicios religiosos para alcanzar las vivencias espirituales de un oriental.
Fuera de los valores religiosos que encierra la práctica de la concentración, hay en ella una rica reserva de bienes, en lo que añade a los problemas psicológicos del hombre moderno. Los psicólogos hindúes clasifican los estados mentales en cinco categorías: 1) Inquietud externa 2) inquietud parcial 3) embotamiento 4) estado concentrado y 5) concentración absoluta. Todos los psicólogos modernos comprenden cabalmente que un hombre no puede alcanzar una verdadera satisfacción y felicidad, si no ha logrado superar la inquietud extrema. Por consiguiente, los médicos y también los psicoterapeutas conceden gran importancia a la necesidad de estabilidad mental de sus pacientes; en realidad, han llegado a prescribir métodos definitivos para consolidar la estabilidad de la psiquis. El Joseph Pratt, de Boston, el Dr. Carl G. Jung, de Zurich, y muchos otros investigadores han puesto en práctica métodos clínicos para acostumbrar al paciente a relajarse voluntariamente y a controlar su pensamiento. Los médicos informan categóricamente que muchos casos de dolencias físicas, tales como el dolor de muelas, la “fiebre histérica”, la soriasis, etc., han sido curados mediante métodos exclusivamente psicológicos.
Algunos psicólogos experimentales se preguntan si el celo religioso y la insistencia excesiva en un ideal religioso no creerán un complejo de temor, con los imaginables conflictos. Sin embargo, una verdadera actitud religiosa no puede provocar ningún miedo ni conflicto en la mente. Muy por el contrario; la comprensión adecuada de los valores de la religión elimina toda clase de temores y conflictos.
Una filosofía sana nos ayuda a vencer la inquietud extrema, como así también los estados mentales de embotamiento. La práctica de la concentración estimula el interés en un aspecto de Dios y, así, contribuye gradualmente a superar el desasosiego.
A veces se arguye que para practicar la meditación durante unos pocos minutos por la mañana y otros tantos por la tarde, no puede bastar para estabilizar la vida de un hombre; pero la experiencia demuestra que la práctica sostenida de la concentración, a lo largo de meses y años, va estabilizando paulatinamente la psiquis, al tiempo que crea una fuente de satisfacción, que es lo que buscan los psicoterapeutas. No podemos comprender por qué el mero conocimiento de las emociones en conflicto y de las causas de frustración ha de bastar para estabilizar la psiquis. Por el contrario, nuestra experiencia nos dice que la gente a menudo se desalienta y trastorna cuando conoce dichas causas y conflictos; de este modo, se torna imperiosa la necesidad de la adiestrar a la mente para alcanzar la concentración, aunque más no sea parcial.
Este método sirve también para esclarecer los valores superiores de la vida. Se ha observado que la inquietud de la mente originada en el conflicto y la frustración o cualquier otra dificultad, provoca serios trastornos físico; en cambio cuando un hombre práctica la concentración y la meditación se va sobreponiendo gradualmente al desasosiego mental extremo, a la vez que fortalece espontáneamente el

sistema nervioso y logra un funcionamiento adecuado de todos los órganos. Aun desde el punto de vista terapéutico, la práctica de la relajación y la concentración es de notable importancia, según se desprende d la labor desarrollada por Joseph Pratt y sus colegas, en la clínica psicológica del Dispensario de Boston. Estos investigadores demostraron que la práctica de la relajación ayuda a los pacientes a superar el desasosiego y a eliminar los trastornos funcionales:

No cabe duda que es absolutamente necesaria una filosofía superior de la vida para poder llevar una filosofía superior de la vida para poder llevar una existencia satisfactoria, pues nos enseña que todas las aspiraciones, esperanzas y deseos deben subordinarse a la meta suprema del vivir, según explicamos más arriba. La comprensión efectiva de una filosofía superior nos hace ver la necesidad de regular nuestros efectos y ambiciones exagerados. Por otro lado, también la práctica de la relajación y la concentración es absolutamente esencial. Podemos poseer un sistema filosófico; podemos saber teología; podemos tener principios religiosos; pero es necesario aplicar todas esas nociones a la vida, en forma individual, a través de la disciplina, el adiestramiento y los ejercicios. La historia demuestra que la filosofía resulta ineficaz, a menos que se la aplique prácticamente a la vida cotidiana. La ejercitación de la concentración da salida a la iniciativa de la mente, permitiendo que nuestras ideas filosóficas se tornen dinámicas. Cualquier niño sabe que está mal mentir. Cualquier niño sabe que está mal irritarse; cualquier hombre sabe que es ruin y nocivo tener odio o celos, y todo hombre sabe que la desconfianza destruye la paz de quien la padece; pero nadie es capaz de liberarse de estas bajas emociones no posee la suficiente fuerza de voluntad para aplicar los principios de la religión y la filosofía a sus reacciones emocionales. La práctica de la concentración unifica la mente, fortalece la voluntad y permite poner en práctica dichos principios. Con todo ello, los contactos sociales del individuo de tornan armoniosos, agradables y satisfactorios.

En el capítulo dedicado a la “Experiencia supraconsciente” estudiaremos el efecto más importante de la concentración y la meditación. Baste decir, por ahora que nadie puede alcanzar un verdadero conocimiento espiritual o percatación inmediata de Dios sin haber aprendido antes los métodos de la meditación. Los místicos y los aspirantes espirituales pueden discrepar en los métodos específicos empleados; pero se hallan igualmente convencidos de su inmensa utilidad.

CAPITULO VIII

VISION INTUITIVA

Existe una considerable confusión en cuanto al significado de la facultad intuitiva del hombre. El vulgo suele creer que las experiencias de la comprensión intuitiva consisten en “adivinar cosas”. Y así la mayoría de la gente utiliza el término discreción, con toda liberalidad. La verdadera facultad intuitiva no se expresa tan fácilmente y requiere un considerable esclarecimiento, que está relacionado con la práctica de la meditación.

La visión intuitiva es un estado en el cual la mente se torna activa en su totalidad. La práctica de la concentración desarrolla todos los poderes mentales y lo obliga a obrar en una sola dirección. En consecuencia, la mente entera en actividad y despierta, cuando se alcanza el estado absoluto de la concentración. Aquel que haya logrado alcanzar esta concentración absoluta en la meditación profunda, conocerá la mente íntegra y su pensamiento se tornará diáfano y luminoso. Así, no

necesitará ningún estudio objetivo para comprender los estados subconscientes, ni para conocer por inferencia las tendencias ocultas del ser, como en el caso del moderno psicoanálisis. En efecto, se hallará en condiciones de descubrir inmediata y directamente el cúmulo de impresiones de la psiquis, alojadas en las zonas subconscientes con la misma nitidez con que se ven los objetos en una vitrina. La autognosis se convierte en el efecto de la percepción directa. Además, se adquiere acabada la experiencia total de la mente. En tal caso, el sujeto no necesitará acudir a nadie para interpretar su sueño o su conducta, conocerá por sí solo directa e inmediatamente las partes constitutivas de todas su psiquis.

Aparte de esto, el beneficio más valioso del estado de concentración profunda, así como la visión intuitiva más elevada, es la experiencia de la Realidad situada más allá del mundo objetivo. Cuando las radiaciones solares son difusas, no nos es posible hacernos una idea cabal de su potencia lumínica o calorífica. En cambio, cuando convergen todos los rayos en un solo punto observamos una luminosidad poderosa y un intenso calor. De modo semejante, cuando las fuerzas mentales se hallan dispersas, nos es imposible comprender la mente o cosa alguna, objetivamente. En los casos extremos de dispersión, la mente se sume en un estado irremediable de debilidad y desatención. Pero cuando las fuerzas mentales se centran sobre un objeto dado, todos los elementos dispersos se unifican la psiquis alcanza extraordinarios poderes. Y esa es la razón, precisamente, por la cual los hombres consagrados a las meditaciones profundas conocen su mente total y, merced a su concentración, gozan la vivencia de la Realidad. Según hemos podido observar en la vida de los grandes mentores espirituales pertenecientes a distintas religiones, el secreto de su éxito reside en el carácter convergente de sus pensamientos. Hasta tal punto logran abstraerse al pensar de Dios, que a menudo llegan a olvidar la conciencia del propio cuerpo.

Cuando un hombre alcanza tal estado de concentración profunda, también puede dirigir su psiquis convergente hacia otras psiquis, y comprender en forma inmediata y directa sus diferentes estados, así como cualquiera puede ver objetivamente las cosas consentidas en una vitrina. No hay ningún misterio en lo concerniente a la comprensión de las mentes de los demás. Es un hecho corroborado por la experiencia que ello es posible, siempre que se alcance el estado mental concentrado a que nos venimos refiriendo. En este caso, no se necesita interpretar la conducta o los sueños de un individuo para comprender la causa de sus actos, ni hace falta ningún método inferencial para comprende sus tendencias subconscientes. En efecto, es posible tener un conocimiento directo las impresiones de su psiquis, por sutiles que sean. Verdad es que no todos alcanzaran esa completa comprensión y empleo total de la mente. La razón estriba, no en que sea imposible, sino en que estos casos, no se han desarrollado la concentración absoluta de la psiquis, la cual está sujeta aún a la influencia de las experiencias objetivas. Por consiguientes, no ha superado todavía la etapa de la dispersión. Sólo cuando un hombre alcanza este estado absoluto de concentración y, gracias a ello, su mente se torna

traslúcida y libre, sólo entonces llega a poseer el conocimiento de su propia mente y, si así lo quiere, de las mentes de los demás.
El estudio objetivo y el conocimiento por inferencia de los contenidos de la mente subconsciente son algo arriesgado y están sujetos a error, debido a que el observador, al interpretar las impresiones y tendencias preconcebidas. Una conducta dada puede obedecer a causas diferentes. Un hombre puede experimentar desasosiego en razón de una ambición anormal, por un desengaño con sus amigos, por falta de auto expresión, por pérdida de dinero, por el fracaso en una empresa intelectual o material, etc. No es sino natural que un observador objetivo tienda a interpretar la causa del desasosiego y consiguiente desorden nervioso del paciente, según una u otra de sus propias impresiones preconcebidas. A menos que el observador sea un hombre de concentración profunda, le será casi imposible operar con absoluta imparcialidad. En consecuencia, el uso de los métodos objetivos de interpretación de los sueños y de la simbología freudiana frecuentemente conduce al fracaso en la interpretación de las impresiones subconscientes y de los complejos de la conducta.
Aprovechamos la ocasión para examinar aquí la diferencia que media entre la visión intuitiva y el conocimiento objetivo analítico. Los hombres de ciencia estudian objetivamente los hechos de la experiencia mediante métodos de observación y experimentación. En realidad, no hacen sino aplicar el método del “experimento controlado” tal como lo llaman el profesor Carlson y otros autores, y las leyes y principios que encuentran con su ayuda se refieren a los hechos de la experiencia. En su mayoría, los investigadores científicos parecen considerar que es éste el único método definido y positivo del conocimiento, y todos los hechos son juzgados sobre la base de dicho método.
En general, el profesor Carlson y además hombres de ciencia materialistas y mecanicistas desechan toda otra forma de conocimiento intuitivo incluyendo las vivencias religiosas es ¡superstición!
En nuestro análisis y evaluación del estudio objetivo de la mente, encontramos que es difícil conocer su actividad interior mediante el estudio objetivo basado en la influencia. El examen de los contenidos emocionales e impulsos subconscientes es incierto, cuando se lo lleva a cabo mediante las interpretaciones objetivas de determinadas experiencias extintores. Por supuesto que no es nuestro propósito restar importancia al método analítico y desconocer el lugar que ocupa en ciertas áreas de la vida. Pero de ningún modo se lo puede tomar como instrumento cognoscitivo de absoluta certidumbre, en todos campos. La visión intuitiva no puede ser reemplazada por ningún sistema analítico para la comprensión inmediata completa de la psiquis y de la Realidad Ultima. El método por inferencia basado en el estudio objetivo es en extremo incierto y vago. El profesor Eddington, en su obra Filosofía de la Ciencia Física, llega acertadamente a la conclusión de que el conocimiento científico de tipo analítico es relativo. Además, es incapaz de suministrar conocimiento alguno del Absoluto, pues éste se encuentra más allá de las categorías de tiempo, espacio y causación. En efecto, no puede hacernos conocer la “Cosa en sí” de que habla

Kant, ni el “Alma del universo”del profesor Stromberg. Los filósofos como Kant, Herbert Spencer, etc., tiene razón en cierto sentido, cuando afirman que la Realidad Ultima no es conocida ni puede a serlo, puesto que se refieren al conocimiento empírico analítico, cuyos alcances aquélla rebasa. Pero en otros sentidos se equivocan, pues la Realidad Ultima es mucho más que algo desconocido e incognoscible: es la naturaleza misma del alma, de la existencia. Nosotros afirmamos decididamente que es posible alcanzar ese conocimiento mediante el desarrollo de la apercepción intuitiva. No es razonable, entonces, desconocer el importante papel desempeñado por la intuición en las vivencias religiosas y procesos superiores de la psicología.

A esta altura, se plantean naturalmente dos preguntas 1) ¿Es posible desarrollar la facultad intuitiva?; 2) ¿Cuál es la prueba de su validez? Consideramos primero la posibilidad de su desarrollo. Es indudable que algunas personas de su desarrollo. Es indudable que algunas personas tienen, a veces, “pálpitos” y destellos de comprensión intuitiva. Una madre amante frecuentemente sabe por instinto cuánto se halla en peligro su hijo; a menudo no necesita ningún medio externo para saberlo. Sus sentimientos interiores le hacen conocer por sí mismos la situación del hijo. Podríamos dar una larga de ejemplos, puesto que es mucha la gente que tiene experiencias de este tipo.

Una madre, v. Gr. Contó hace poco que una noche no hacía más que pensar en su hijo, el cual, en ese momento, se hallaba combatiendo en la zona del Pacífico; y le era imposible arrojar del pensamiento el recuerdo de su hijo. Durante la noche la asaltó una intensa ansiedad y comenzó a tiritar violentamente, pese a las frazadas que la cubrían. Repentinamente sintió una presencia luminosa en la alcoba y oyó una voz que le decía: “Todo anda bien, mamá”. A la mañana siguiente, recibió un mensaje del gobierno comunicándole que el aeroplano de su hijo había sido derribado en el Pacífico y que el muchacho había muerto.

Un método eminente nos narró hace algún tiempo que una paciente se presentó en su consultorio y le dio que ese día se había sentido sumamente preocupada por su marido. Esa noche un cablegrama de Washington le informó que el esposo había muerto en un accidente de aviación.

Toda alma amante comprende las exigencias interiores del ser amado, pero no posee un dominio definido sobre estas experiencias. Y así, no todas las veces en que el objeto del afecto se halla en peligro se tiene conocimiento de ello. Podría sostenerse que estas experiencias obedecen a la “Casualidad” o a meras coincidencias” o que sobrepasan los límites de la investigación científica. Y bien; nosotros admitimos que las experiencias intuitivas no se hallan por lo común bajo el control del hombre medio, y nuestra explicación es que su mente no ha alcanzado un estado suficiente de concentración en la vida ordinaria. El pensamiento de los sujetos corrientes y disperso, obedeciendo al influjo de toda suerte de cosas, sin centrarse sobre ninguna durante largo tiempo. Por todo ello, sus mentes son incapaces de operar continuamente y en su totalidad. Así se explica que no posean la visión intuitiva, pese a que frecuentemente debieran tenerla. Sin embargo,

en ciertas circunstancias, sus mentes pueden tonarse totalmente pueden tornarse activas, en forma pasajera, brillando repentinamente con un relámpago de conocimiento intuitivo. Nosotros hemos podido observar que en algunos casos las facultades intuitivas se han desarrollado sin una concentración previa. Y si bien no es posible explicar estos casos científicamente, los pensadores hindúes, de conformidad con la fe en la teoría de la reencarnación, sostienen que las facultades intuitivas deben haberse desarrollado en una vida anterior.

Cualquier persona puede cultivar sistemáticamente esta facultad, practicando concienzudamente la concentración mediante el método de sustraer la mente a cualquier clase de actividades, para concentrarla regularmente en un solo objeto. Así se desarrolla el poder de dirigir la mente a gusto. La integración de la voluntad constituye uno de los métodos más importantes para cultivar la intuición. Como veremos en el próximo capítulo, la visión intuitiva alcanza su máximo desarrollo en los individuos profundamente asentados en la meditación.

Pasemos a considerar ahora la validez de su funcionamiento. Aunque sabemos que existen casos auténticos de visión intuitiva, nos damos plena cuenta de que hay muchas personas que pretenden poseerla y que, en realidad, carecen de ella, juzgando frecuentemente a los demás sobre esta base. La verdad es que a menudo son injustos con la gente, considerándola sobre la base de una supuesta visión intuitiva.

Y muchos acarrean con ello grandes dificultades, confusiones y trastornos. Es sumamente imprudente confiar en meros “palpitos” y tenerlos por hechos ciertos, a menos que no los sometamos a una prueba cuidadosa. La visión intuitiva valedera se da en aquellas personas perfectamente integradas y cuya voluntad se encuentra unificada e íntegramente activa, por hallarse arraigada en los principios más elevados de la ética y en la práctica de la concentración profunda y la meditación. Basta, pues, con observar detenidamente la vida de un individuo para poner a prueba la validez de su intuición. De hecho, podemos afirmar sin temor a equivocarnos que sólo se puede confiar en la visión intuitiva y tenerla por cierta, cuando la mente del que dice poseerla se halla unificada e íntegramente activa gracias al adiestramiento y la disciplina. Por lo demás un destello ocasional de intuición puede resultar cierto en determinadas circunstancias; pero no debemos considerarlo válido o confiar en su verdad, sin antes verificarlo.

CAPITULO IX

LAS EXPERIENCIAS EXTRASENSORIAS

La mayoría de la gente común y muchos hombres de ciencia supone que las experiencias conscientes y sensorias son las únicas realidades del mundo. Sin embargo, hay algunas experiencias en la vida humana que no guardan relación con la percepción inmediata de los sentidos. Generalmente se las conoce con diversos nombres. Así se habla, en este sentido, de telepatía, percepción extrasensoria, milagros: fenómenos sobrenaturales y místicos o vivencias religiosas. Estos fenómenos no fueron estudiados por mentes científicas hasta que el profesor William James, de la Universidad de Harvard, reunió, recopiló y clasificó algunos de ellos como, por ejemplo, las experiencias religiosas.

La mayoría de los psicólogos se burlaron de estas extraordinarias experiencias estudiadas por el profesor James y frecuentemente las incluyeron en la esfera de lo patológico. Pero para nosotros no deja de ser una suerte que un investigador tan destacado haya reunido estos hechos para su observación y estudio generales, de manera sistemática y científica. Lejos de burlarse de ellos, de apoyarse en nociones preconcebidas o de prejuzgarlos, los recogió objetivamente para someterlos a un estudio serio y desapasionado.

Tanto en los grupos religiosos como fuera de ellos, existen críticos de estos acontecimientos extraordinarios. Es cosa aceptada que las

experiencias inusitadas del hombre no pueden observarse en forma objetiva dado que generalmente es imposible en condiciones de control, para su estudio científico; pero es absurdo ridiculizarlas o condenarlas, más, negándose a investigarlas científicamente, Hay unas pocas sociedades avanzadas, como la Sociedad de Investigación Psíquica, de Londres, que comenzaron a estudiar esos fenómenos. El fruto de sus trabajos ha sido la compilación de una serie de hachos notables, que caen sin lugar a dudas, dentro del ámbito de la psicología. No queremos decir con esto que todas las personas pretendidas experiencias extraordinarias y extrasensorias sean válidas. En la historia de lo insólito se registran muchas afirmaciones sin fundamento que no se vieron verificadas ni corroboradas por los hechos. De modo que no serían justo culpar a nadie de mostrarse escéptico o crítico en esta materia. Nosotros mismos también preferimos la actitud crítica y estamos dispuestos a combatir el tráfico que suele con el misterio.
Semejante proceder desmoraliza y confunde a la gente, tornándola a menudo fácilmente crédula y supersticiosa. Nuestra norma es no rechazar este género de fenómenos, como quisiera el profesor Carlson, sino propugnar una actitud crítica y la amplitud de criterio necesaria para poder alcanzar la verdad definitiva. En todas las investigaciones que emprendamos debe privar una actitud rigurosamente científica. La psicología, como ciencias, también debe poseer el verdadero espíritu de la observación y la investigación tal como lo expresan el profesor James y el profesor Miller-Freienfels, aún cuando estas experiencias no puedan repetirse a los efectos de la observación controlada. Pero en este sentido, cabe señalar que existen muchos hechos de nuestra vida mental que no siempre son posibles de un tratamiento objetivo, como, por ejemplo, los contenidos concretos de nuestras reacciones emocionales.
El profesor Rhine en su libro *Nuevas Fronteras de la mente,* describe algunas de estas experiencias extrasensorias del hombre, tratando de desarrollar una técnica para su comprensión. Junto con algunos colegas ha llegado a la conclusión de que la mente está dotada de ciertas facultades para adquirir conocimientos con prescindencia de las reacciones nerviosas habituales. McDougall también parece simpatizar con este sistema de investigación. Verdad es que las percepciones ordinarias nos llegan a través del sistema nervioso; pero las experiencias extraordinarias se alcanzan sin ningún contacto de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso. Y, no obstante, poseen un valor exacto e inmediato en cuanto atañe a la experiencia; el mismo valor, en realidad, que si hubieran tenido lugar mediante los sentidos. No se trata, por cierto, de vuelos imaginativos y poéticos, sino de conocimientos de valor práctico, capaces de suministrarnos un saber nuevo sobre determinados hechos del conocimiento inmediato en oposición al conocimiento por inferencia. Y tengan o no tengan relación con las vivencias religiosa, muchas personas religiosas que experimentan visiones místicas superiores, también tienen estas percepciones extrasensorias.

Detengámonos a examinar algunos ejemplos en que dichas percepciones se produjeron concretamente. La hija de un amigo nuestro - un gran médico y toda una autoridad en esta zona del país - tuvo una experiencia peculiar o extraordinaria cuando contaba unos 13 años de edad. Una noche llamó a la madre después de haberse acostado, y le dijo que sentía olor a quemado. La madre tomó a la ligera la afirmación d la niña y le aconsejó que se acostara nuevamente y procurara dormirse. Transcurridos algunos minutos, la niña volvió a llamar e insistió en que sentía nítidamente un fuerte olor a carne quemada. Esta vez, la madre ya no pudo conformarla con razones, y se levantó para recorrer toda la casa; pero al no hallar ningún rastro de fuego, trató de tranquilizar a la hija, sugiriéndole que quizá sólo se tratara de un sueño. Un rato después la niña volvió a levantarse y a insistir en que había percibido distintamente un fuerte hedor de algo quemado; ante lo cual la madre se declaró impotente. A la mañana siguiente, temprano, recibieron una llamada telefónica desde una ciudad situada a varios cientos de kilómetros, comunicándoles que esa noche había perecido. Víctima de un incendio que destruyó la casa, uno de los parientes más cercanos de la madre. Esta y otras experiencias similares indican claramente que los seres humanos pueden tener percepciones directas de cosas que ocurren en lugares distantes, sin ningún contacto directo por medio de los sentidos o del sistema nervioso. En cierta ocasión nos hallábamos leyendo, en la sala de recibo de nuestra casa, con una amiga. De pronto ésta exclamó, presa de ansiedad: “en esta casa va a haber una muerte”, y rompió a llorar. Entonces le dije que yo había recibido ninguna señal de que estuviera próximo a morirme ni tampoco de que su hija o alguno de nuestros amigos comunes corrieran peligro de morir súbitamente. Con todo lo cual traté de convencerla de que no tenía motivos para preocuparse. Unos tres días después durante nuestro servicio, un hombre que acababa de ejecutar cierta composición musical, cayó fulminando, víctima de un ataque al corazón, muriendo a los pocos minutos. La experiencia de mi amiga, que con tanta claridad profetizó esta muerte, es un hecho innegable del que fuimos testigos varias personas y que cualquiera de los que asistieron al servicio religioso podría confirmar.

Esta misma amiga, hallándonos en la India, me dijo repentinamente, en cierta ocasión, que pronto habría una muerte. Acababa de tener una experiencia inmediata de ese acontecimiento futuro. Al cabo de uno o dos días recibimos un telegrama de Norteamérica comunicándonos que uno de nuestros Swamis, que me era particularmente querido, había dejado de existir. Por último la misma amiga tuvo igual tipo de experiencia en otra ocasión, profetizando una muerte a corto plazo.

En la India conocemos muchos casos de hombres y mujeres capaces de anticipar hechos futuros, como la muerte o las enfermedades, directa e inmediatamente sin trabar contacto con el hecho mismo a través del sistema nervioso o de los sentidos. En todas partes del mundo hay gente de constitución inusitada, que comprende hechos distantes en forma inmediata y directa aun antes de ocurridos. También conocemos algunos otros casos en América, en la India y en otros puntos del

planeta y no es posible negar su validez, puesto que los hechos concretos se encargaron de confirmarlo.
Muchos de nosotros sabemos que los pensamientos pueden ser transferidos a un lugar distante. Algunos personas se hallan conformadas emocionalmente de un modo tal, que pueden transferir sus pensamientos y emociones a otra persona sin hablarle o sin tener contacto directo con ella. Un norteamericano amigo nuestro solía contarnos que él y su madre se hallaban tan ligados que no necesitaban hablarse para conocer sus pensamientos y emociones; cada uno adivinaba los deseos y sentimientos del otro en forma directa, sin necesidad de ninguna explicación. De igual modo, a menudo se da el caso de amigos o de padres e hijos que se enteran de una enfermedad mediante telepatía, aun cuando se encuentren en lugares distintos o hasta en países alejados.
En los capítulos referentes ala “Voluntad y Personalidad” y a “La visión intuitiva” describimos algunas facultades extraordinarias mediante las cuales el hombre puede controlar las leyes normales de la naturaleza como, por ejemplo, la propiedad que tiene el fuego de quemar; y también conocemos casos de suspensión de la vida y de irradiación de luz, y demás poderes extraordinarios. No es necesario abundar en ejemplos, aunque cabría mencionar muchos hechos de esta índole que fueron sometidos a una estricta verificación.
Generalmente, los grupos religiosos los incluyen en el orden de los milagros o visitaciones divinas; por ejemplo, los extraordinarios acontecimientos de la vida de Jesús son considerados, en los países occidentales, como la manifestación, por Su mediación, del poder divino. Los fieles occidentales suelen interpretar en la misma forma las manifestaciones extraordinarias de los místicos cristianos o judíos.
Los psicólogos hindúes, como Patanjali y otros, descubrieron ciertas leyes de la psiquis que explican estos sucesos extraordinarios. Las percepciones extrasensorias o poderes ocultos no son milagros ni accidentales sino que se hallan gobernados y controlados por sutiles leyes psíquicas. La psicología occidental, al burlarse y hacer caso omiso de estos hechos, perdió lamentablemente la oportunidad de estudiar fenómenos mentales de sumo interés. La psicología hindú, por el contrario, tuvo muy en cuenta estas facultades extraordinarias y desarrolló métodos mediante los cuales cualquiera puede llegar a experimentarlas y manifestarlas. A nuestro parecer, la psicología occidental se muestra estrecha o parcial al pasar por alto y condenar estos fenómenos sin una acabada investigación científica previa. Reconocemos que existen algunas dificultades para la indagación de tipo científico, dado que los métodos para desarrollar estas facultades extraordinarias difieren radicalmente de los métodos familiares a la física. Los métodos utilizados, tanto para manifestar o verificar dichos poderes, son puramente subjetivos e internos. Patanjali nos proporciona una depurada descripción de estos fenómenos, como así también de las formas en que se es posible desarrollarlos, mediante los métodos prescriptos de concentración sobre ciertos objetos. Explica, asimismo, que algunas personas nacen con esas tendencias en tanto que otras deben cultivarlas mediante una práctica sistemática.

Debemos ahora agregar unas palabras con respecto a la crítica de estos poderes extraordinarios. Si acudimos a un químico, con problemas químicos, éste aplicará ciertos métodos adecuados a la investigación de los hechos químicos. En cambio, si se trata de un biólogo, empleará en su indagación un método completamente diferente; y otro tanto podríamos decir del astrónomo, quien recoge los datos siderales por medio de su telescopio y demás aparatos de observación. No es posible, sin embargo, utilizar el telescopio para observar los datos de la biología o la química. De modo similar, sólo es posible investigar los hechos psicológicos mediante métodos psicológicos. Es así, pues como Patanjali prescribe dichos métodos para desarrollar el poder mental. *Cualquiera que desee investigar estas extraordinarias facultades de experiencias extraordinarias, deberá alcanzar el mismo estado de desarrollo de las personas que las manifiestan. Si no se posee el poder mental requerido, será imposible observar y justipreciar adecuadamente dichas manifestaciones sutiles de las percepciones extrasensorias y de los poderes ocultos.* Para nosotros de los hombres de ciencia que no toman en serio estas experiencias, sin molestarse en investigarlas debidamente, es en extremo insensata. Ciertamente, sostenemos que el experimentador debe hallarse tan bien adiestrado como el sujeto sometido a estudio, de modo tal que le sea posible disponer de un criterio adecuado y correcto para la evaluación; así como es el joyero y no el panadero quien puede tasar correctamente una joya.

Nosotros también aplaudimos el espíritu crítico en nuestra observación.

Hay algunos sujetos anormales que hablan de visiones y experiencias extraordinarias; pero estas pretendidas facultades no son sino figuraciones de su mente. En efecto, padecen delirios y alucinaciones con respecto a ciertos hechos y también a sí mismo. La gente que padece delirios y alucinaciones muestras síntomas de desintegración mental, carece de control sobre sus emociones, sus nervios se hallan disgregados y, en general, ocupan un nivel muy inferior al de una persona media, sana. Un estudio ligeramente crítico bastará para revelar que dichas personas son anormales y pertenecen, por lo tanto, a la esfera de la psicopatía. Muchos casos psicopáticos presentan estas ilusiones extraordinarias y ataques hipnóticos en grado tal, que parecen vivir en una tierra de ensueño. Es, pues, absolutamente evidente que no poseen una integración normal de la psiquis y que su conducta se halla viciada por sus fantasías y percepciones imaginarias. *El criterio real reside en el efecto sobre el carácter de la persona.* Si observamos que las pretendidas experiencias han debilitado la personalidad y desmoralizado al individuo, entonces podremos concluir que estas experiencias son mero fruto de la imaginación.

Estos no significan, sin embargo, que todas las percepciones extrasensorias caigan dentro de la esfera de las alucinaciones. Fácil es diferenciar entre éstas y las verdaderas percepciones extrasensorias mediante un examen crítico de la validez de sus efectos, y mediante un estudio del carácter de la persona en cuestión. El mismos test científico servirá para revelarnos cuándo las percepciones

extrasensorias son válidas y cuándo es tan sólo el producto de una mente desequilibrada.
En el caso de las alucinaciones no se incorpora ninguna información nueva al fondo de conocimientos. La persona que las padece a menudo tiene ideas confusas; en tanto que en la percepción extrasensoria siempre se adquiere algún conocimiento nuevo sobre hechos concretos. Patanjali, en su descripción de los diversos poderes extrasensorios y métodos para alcanzarlos, declara categóricamente que existen grandes obstáculos en el camino hacia las experiencias espirituales superiores y visiones místicas. Como ya dijimos, Buda, Sri Ramakrishna y demás maestros combatieron el uso de los poderes ocultos. Además, siempre enseñaron que si alguien desea alcanzar visiones espirituales de orden superior, debe desterrar todo interés por los fenómenos extraordinarios, si bien éstos pueden darse simultáneamente con las prácticas espirituales. En realidad, sabemos positivamente que en el curso de algunas prácticas espirituales intensas a veces se alcanzan estas facultades en forma inconsciente e involuntaria. Los verdaderos maestros de la vida espiritual siempre aconsejan a sus discípulos que combatan su manifestación; de modo la mente de aquéllos se recibirá al nivel de dichos poderes, en lugar de elevarse al plano divino.

CAPITULO X

EL ESTADO SUPRACONSCIENTE

Algunos grupos religiosos y pensadores científicos critican y ponen en tela de juicio las experiencias espirituales o visiones supraconscientes, como así también la meditación. La primera objeción es que las visiones místicas sumergen al sujeto en el trasmundo, haciendo que se convierta en lo que se llama un “Introvertido”; es decir que estas experiencias hacen que el sujeto se olvide de sus congéneres, preocupándose más por sí mimo. Parecen creer quienes tal cosa afirman que lo más importante de la vida religiosa es hacer bien a los demás. En su apoyo, acuden a lo que algunos llaman el “evangelio Social”, que se basa en la máxima “ama al prójimo”. No niegan totalmente la utilidad de las plegarias, pero sostienen que la gente no debe dedicarles demasiado tiempo. Un hombre sirve a Dios cuando hace el bien a sus semejantes, cuando

consolida la justicia social y la estabilidad económica para todos y cuando combate las plagas de la sociedad. Este es, por cierto, un noble sentimiento; pero estos grupos religiosos y pensadores científicos pasan por alto el verdadero objetivo de la vida religiosa. No en vano Jesús dio éste por primer mandamiento. “Además pues al Señor Tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu mente, y de todas tus fuerzas”. Y su segundo mandamientos: “Amaras a tu prójimo como a ti mismo”.
No debemos olvidar que el propósito y meta de la religión es conocer y experimentar a Dios o sea la Realidad Última. Sí un individuo o un grupo dados ignoran el primer mandamiento de Jesús, es probable que pierdan de vista el objetivo primordial de la religión. La religiosa del mundo nos prueba que dondequiera que las personas o grupos, especialmente los religiosos, olvidan el objetivo primordial de la vida, invariablemente adquieren un carácter social y político. Con el transcurso del tiempo, se modifica hasta la comprensión original del segundo mandamiento. El entusiasmo por el bienestar social se va enfriando y el fervor se extingue. La historia contemporánea lo demuestra de modo irrefutable.
Los humanistas modernos de Europa y América niegan por completo el sentido del primer mandamiento y pasan por alto la utilidad de la oración, por no decir nada de la meditación. Las experiencias religiosas y visiones supraconscientes les son totalmente ajenas y desconocidas. Basta decir, para comprenderlo, que han olvidado enteramente el problema principal de la vida religiosa. Cabe mencionar que, si bien tanto los humanistas científicos como los religiosos olvidan que la religión debe guiarnos al conocimiento de la Realidad Ultima o Dios, son gentes bien inspiradas que defienden con vehemencia la vida ética y el bienestar social. Sin embargo, nos atrevemos a decir que la ética no es la meta de la religión, si bien no es posible creer espiritualmente a menos que uno se halle profundamente asentado en los principios éticos, superiores, tal como lo explicamos en el capítulo sobre la “Meditación”. Los psicólogos hindúes y preceptores religiosos hacen particular hincapié en este punto. Afirman ellos que una persona no puede ser apta para meditar si no lleva una vida ética, mejor dicho si no se sobrepone a las causas de la agitación mental. Dichas causas son las tendencias inferiores del hombre, a saber: el odio, la envidia, los celos, la codicia, la lujuria, el afán de poder, el egotismo y demás cualidades negativas. A todo crítico de la filosofía y religión hindúes, le aconsejamos observar que no se considera apto a un hombre para estudiar las cuestiones espirituales superiores, e interrogarse sobre la naturaleza y Dios o Brahman, a menos que se halle arraigado en el *shama y dama*, vale decir, la purificación interna y externa.

“Y aquel desprovisto de la recta comprensión, irreflexivo y de permanente impureza, nunca alcanzará la meta, perpetuándose en el ciclo de los nacimientos y las muertes.
“Pero aquel dotado de inteligencia, de constante pureza y capaz de controlar su mente, alcanzará dicha meta, tras lo cual nadie vuelve a nacer”.

El vivir éticamente es absolutamente necesario para las experiencias religiosas y la visión supraconsciente. Veremos también que a medida que un hombre tiene estas experiencias crece inmensamente en el cultivo de principios éticos superiores. No es posible que un individuo tenga experiencias supraconscientes válidas y que, al mismo lleve una vida amoral o inmoral. Además, estas experiencias son, con mucho, superiores al mero vivir ético. De hecho, un hombre dotado comprensión supraconsciente constituye una verdadera encarnación de la ética.

Por otra parte, los sujetos bien arraigados en estas experiencias superiores y en el amor de Dios, practican y enseñan la auténtica asistencia social, las obras filantrópicas y el amor al prójimo. De modo que la oposición de algunos grupos religiosos y pensadores científicos dista de tener asidero. Al verdadero místico, que posee visiones espirituales o experiencias supraconscientes, le interesan en grado sumo sus congéneres puesto que encuentra en ellos una manifestación de Dios. Un místico siente la presencia de Dios en todas partes, por eso se toma un solícito interés, no sólo en los seres humanos, sino también en otros seres. San Francisco de Asís, después de tener sus visiones místicas vio primero la presencia de Dios en todos los objetos y sólo después sintió la hermandad universal en todas partes. Llegó a transformar animales feroces en mansas bestias, gracias a sus manifestaciones de amor. De modo similar, en la India, se conocen personas que han logrado la vida de muchos seres humanos o infrahumanos a sus expresiones de amor, originadas en la profundidad de sus visiones místicas. Swami Vivekananda, Swami Brahamannda y otros se convirtieron en verdaderos propulsores de la cultura hindú y en fieles servidores de la humanidad, debido a sus intensas visiones espirituales, que dieron cuerpo a su amor por la humanidad. Cuando se estudia la vida de los místicos cristianos, hindúes, budistas y mahometanos, como así también otras personalidades religiosas, se comprueba que el secreto de sus solícitos servicios reside en la hondura de sus experiencias místicas supraconscientes. Otro juicio de la crítica es que estas experiencias religiosas sólo se dan en un plano anormal y patológico. Esta objeción de tiempo inmemorial. Todas las grandes personalidades espirituales, en una u otra época, fueron consideradas patológicos. Cierto es que las experiencias de este tipo son insólitos y que el vulgo no tiene ida de ellas. Además, están mucho más allá del radio de las experiencias analizadas en el capítulo anterior. Las percepciones extrasensorias, incluyendo la telepatía y los poderes ocultos y psíquicos, son de una categoría inferior y no debe confundírsela con las visiones e intuiciones supraconscientes.

Estas facultades extraordinarias no nos proporcionan conocimiento de la Realidad o Dios y, como tales, carecen prácticamente de valor para la investigación religiosa. De hecho tal como lo explicamos en el capítulo precedente muchas veces se convierten en verdaderos obstáculos. Con todo, sirven para suministrar ciertos datos sobre algunas esferas sutiles de la conciencia, aun cuando no se tenga ninguna experiencia de la Realidad Ultima; las visiones

superconscientes, en cambio, conducen directamente a la comprensión de lo Real o Dios. El hombre medio es incapaz de comprender el supraconsciente. Según los términos del Gita, "En aquella que es noche para todos los seres, despierta el hombre dueño de sí mismo. Y aquel que es día para todos los seres, es noche para el Muni [hombre de comprensión] observador de sí mismo". Por lo tanto, la visión de Dios ni es anormal ni procede de una mentalidad insana. Swami Saradananda nos brinda una evaluación crítica de estas experiencias, demostrando que aquellos que las poseen son personalidades transformadas. Declara, asimismo, que el hombre vulgar no puede experimentarlas sin un adiestramiento regular y sin una constante ejercitación espiritual. Estas visiones purifican y gradualmente proporcionan una infinita felicidad.

Concluimos, pues, que no son anormales, sino más bien superiores a la normalidad. En los casos anómalos se comprueba que la mente del sujeto se halla desintegrada; sus emociones carecen de armonía; su intelecto y sus emociones no se hallan coordinados, y sus actos son incongruentes y contradictorios; por todo concepto, las personas anormales son muy inferiores a las medias. En cambio, quien haya experimentado la visión supraconsciente alcanzará una integración completa de la psiquis; sus emociones se hallarán plenamente controladas, y su intelecto, sus emociones y su voluntad guardarán una íntima coordinación. De hecho, un hombre no puede poseer experiencias supraconscientes superiores, a menos que su mente esté perfectamente controlada y disciplinada. Veamos lo que dice al respecto Swami Brahamanda:

"Esta mente no puede conocerlo a Él. Él está más allá de esta mente mortal, mucho más allá del intelecto humano. Este universo aparente que vemos está dentro del dominio de la mente. La mente es su autora, la mente lo ha conjurado. Y por eso no puede ir más allá de sus propios dominios.

"Detrás de la mente de que tenemos conciencia, hay una mente sutil, espiritual, de vida latente. Mediante la contemplación, la plegaria y el *japam* [repetición del nombre de Dios], esta mente se desarrolla y, junto con su desenvolvimiento, se abre una visión nueva. El aspirante comprende múltiples, verdades espirituales, y, sin embargo, no es ésta la experiencia definitiva. Esta mente sutil tampoco puede alcanzar a Dios, el Atman Supremo. Pero nos aproxima a Él. A esta altura, el mundo pierde todo su encanto para el aspirante, que permanece absorto en la conciencia de Dios.

"Luego viene el *Samadhi.* La experiencia del *samadhi* es indescriptible: está más allá *del ser* y del *no ser*. En esta agraciada experiencia, no hay ni felicidad ni miseria, ni luz ni oscuridad. Todo es inefable Ser Infinito".

Patanjali insiste en la práctica del control de los estados mentales, en su análisis del Raja Yoga. Según él, Yoga (estado de unión o samadhi) se alcanza mediante el perfecto control mental. Swami Vivekananda nunca se cansó de insistir en la necesidad de un estricto control

mental, entendiendo con esto más una transformación fundamental que una represión. He aquí sus palabras:

"La mayoría de nosotros convertimos a nuestras mentes en criaturas mal criadas, permitiéndoles hacer lo que se les antoja. Por eso es necesario practicar constantemente el kriya-yoga [ejercitación espiritual], a fin de recobrar el control de la mente y someterla a la voluntad. Los obstáculos en el camino hacia el Yoga (visión supraconsciente) provienen de la falta de control y nos producen disgustos. Sólo es posible eliminarlos resistiéndose a la mente y conteniéndola, mediante el kiya-yoga".

Los místicos cristianos y otros de distintas religiones insisten también, enfáticamente, en la necesidad de una preparación mental. Según Santo Tomás de Aquino:
"Hace falta esta luz para ver la esencia divina, no como una semejanza en la cual se vea a Dios, sino como una perfección del intelecto, que se esfuerza por ver a Dios. Por eso podemos decir que esta luz no es el medio en el cual se ve a Dios sino por el cual se lo ve; y dicho medio no arrebata la visión inmediata de Dios".

Y Santa Teresa:

"Puesto que no perseveramos en nuestro afán obedeciendo a planes personales, no tenemos por qué temer que la labor sea mala. Reparad en lo que digo, que todos nosotros corremos en pos de Él, porque no estamos aquí con ningún otro propósito. Corred, pues, no durante uno o dos años solamente, o diez siquiera, que no debe parecer que renunciamos como cobardes".

El hermano Lorenzo también habla de disciplina mental:

"No logro imaginar cómo pueden vivir satisfechas las personas religiosas sin la práctica de la presencia de Dios.
…………………………………………………………………………………………….
"Ocupemos nuestra mente con la presencia del Señor. Si alguna vez, errabunda, se sustrae a Él, nonos inquietemos demasiado por eso: la inquietud y las preocupaciones contribuyen más bien a distraer la mente que a recogerla; la volunta debe encargarse de volverla a la tranquilidad."

Carece de sentido decir que éstas sólo son ideas orientales. En efecto, estas ideas son comunes a todas las personas profundamente espirituales que han alcanzado la comprensión súper consciente. Esto nos demuestra que la crítica contra las experiencias supraconscientes no se basa en los hechos y, por consiguientes, no se la puede tener por científica.
Otra objeción consiste en afirmar que las llamadas experiencias supraconscientes son ataques epilépticos y, en consecuencia,

manifestaciones del funcionamiento anómalo de la mente y del cuerpo. Nuestra respuesta es que, en el ataque o ausencia epilépticos, el sujeto pierde la conciencia, y después del ataque, todo su sistema nervioso y su psiquis se muestran afectados y más débiles. Podemos afirmar categóricamente que con esto no se alcanza cosa alguna si se adquieren nuevos conocimientos. El efecto es similar, frecuentemente, al producido por los narcóticos. En cambio, cuando un hombre penetra en el estado supraconsciente, suele hacerlo como un ser ordinario para salir convertido en un hombre mejor. Su personalidad entera se transforma; sus emociones se someten al control de la voluntad; el hombre es dueño de sí mismo; su voluntad se muestra en extremo dinámica; le es posible alcanzar todo lo que quiere, y adquiere conocimientos que nunca había tenido antes. Swami Vivekananda deja bien aclarado, en Raja Yoga, que el sueño, el rapto epiléptico y cualquier otro estado semejante se hallan por debajo del plano consciente. En cambio, la supraconciencia se halla muy por encima de este; he aquí sus palabras:

"¿Cuál es la diferencia? De un estado, el sujeto sales siendo exactamente el mismo que cuando entró en tanto que el otro sale iluminando, convertido en sabio, profeta o santo, con el carácter y la vida transformados, y luz por doquier. Tenemos, pues, dos efectos distintos. Y también: si los efectos son distintos, también las causas lo serán. Puesto que la iluminación con que un hombre retorna del Samadhi es muy superior a la que puede obtenerse en un estado subconsciente, o mucho más elevada que la que puede procurar el razonamiento en un estado consciente, debe proceder de la supraconciencia, y por eso llamamos al *Samadhi* el estado supraconsciente".

Es de sumo interés destacar lo que expresó al respecto Santa Teresa de Ávila. En sus párrafos, responde enfáticamente a los críticos de todas los tiempos Helos aquí:

"Si una visión fuera el mero producto de la propia mente... seria como la experiencia... etc."

"Porque si fuese representando con el entendimiento, dejando que no haría las grandes operaciones que esto hace ni ninguna, porque sería como uno que quisiese hacer dormía, y esta se despierto, porque no le ha venido el sueño, que él, como si tiene necesidad u flaqueza en la cabeza, lo desea, adormece en sí, y hace sus diligencias, y a las veces parece hace algo: mas si no es sueño de veras, no le sustentará ni dará fuerza a la cabeza, antes a la veces queda más desvanecida. Ansí sería en parte acá, quedar el alma desvanecida, más no sustentada y fuerte, antes cansada y degustada; acá no se puede encarecer la riqueza que queda, aun al cuerpo, de salud, y queda confortado.

"Esta razón, con otras, daba yo, cuando me decían que era demonio, y que se me antojaba (que fue muchas veces) y ponía comparaciones, como yo podía y el Señor me daba a entender Yo les dije una vez, que si los que me decían esto me dijeran que una persona que hubiese

acabado de hablarme, y la conociese yo mucho, que no era ella, sino que se me antojaba, que ellos lo sabían, que sin duda yo lo creyera más que lo que había vistos: mas si esta persona me dejara algunas joyas, y se me quedaban en las manos por prendas de mucho amor, y que antes no tenía ninguna y me vía rica, siendo pobre, que no podría creerlo, aunque yo quisiese; y que estas joyas las podía yo mostrar, porque todos los que me conocían, vían claro estar otra mi alma, y ansí lo decía mi confesor, porque era muy grande la diferencia en todas las cosas, y no disimulada, sino muy con claridad lo podían todos ver. Porque como antes era tan ruin,,decía yo que no podía creer, que si el demonio hacía esto para engañarme y llevarme al infierno, tomarse medio tan contrato, como era quitarme los vicios, y poner virtudes y fortaleza; porque vía claro quedar en estas cosas, en una vez, otra”

Las experiencias supraconsciente no sólo modifican el aspecto intelectual de la mente, al suministrarle un nuevo cuerpo de conocimientos de la realidad situada más allá del mundo fenoménico, sino que también modifican la calidad de la vida emocional. Una mente que ha experimentado la visión supraconciente no necesita ninguna inferencia o lógica para comprender la existencia de Dios. En efecto, experimenta y percibe en forma inmediata esa Realidad, poseyendo la convicción dinámica de la existencia de Dios y del alma. El intelecto se halla plenamente iluminado y las emociones se integran y encuentran satisfacción. En los hombres agraciados con estas visiones existen un gran refinamiento y exaltación de los contenidos del aspecto emocional de la mente. Su felicidad no conoce límites, puesto que han alcanzado la culminación de la conciencia, la fuente de la bienaventuranza. Toda su vida interior goza de la mayor paz; tanta que todo aquel que se acerque puede sentir su radiación, alcanzando una parte de su felicidad”
A menudo se arguye que la religión sólo puede proporcionarnos los valores superiores de la vida, enseñándonos principios morales. Sin embargo, la religión estabiliza a la sociedad sentando valores morales de igualdad y hermandad que aseguran una vida armoniosa. Aun los pensadores científicos objetivos están dispuestos aceptar este valor de la religión, desde el punto de vista pragmático y utilitario. Y por cierto que la religión suministra efectivamente valores superiores de vida. Pero lo que nosotros sostenemos es que no es ésta su principal contribución. La visión supraconsciente revela nuevas experiencias, desconocidas hasta entonces por el mundo. Ellas nos brindan un conocimiento directo e inmediato de la Realidad o Dios. Así, la verdad se alcanza en una unidad integra; uno comprende la unidad básica de la existencia. El examen de las visiones supraconsciente de Sri Ramakrishna nos mostrará que todo un río de conocimiento afluye hacia los hombres con ticas experiencias religiosas. También nos permitirá ver estas experiencias son verificables, siempre que se sigan los métodos indicados para la disciplina y el adiestramiento mentales. De hecho, cualquiera puede llegar a alcanzar estas experiencias supraconscientes, siempre, que efectúe los ejercicios.

Así como los hombres de ciencia no pretenden que la posibilidad de verificación de la verdad científica sea patrimonio exclusivo de una raza o país particulares, de igual modo nosotros afirmamos que nadie posee el derecho exclusivo al conocimiento supremo de Dios. Cualquier hombre, perteneciente a cualquier religión, raza o país, puede alcanzar los mismos tipos de experiencia súper consciente. Como vemos en el próximo capítulo, es posible adoptar distintos métodos, según las características individuales de cada mente devota, reflexiva, intelectual o activa pero sin que influyan el lugar o grupo específicos a que pertenece.
También se sostiene a menudo que estas experiencias pueden no ser condiciones patológicas concretas; pero sí proyecciones de los propios pensamientos, productos de la imaginación creadora o casos de auto hipnosis y autosugestión. Algunos declaran que muchos niños dotados de imaginación creadora suelen hablar con personas imaginarias, hallando gran placer en las ilusiones forjadas por dichos estados mentales. Estas críticas parecen considerar que las experiencias supraconscientes son similares a las de imaginación infantil, lo que las muestras más tolerantes que las otras e inclinadas, al menos, a compadecer más que a combatir a quienes afirman haberlas tenido. A su juicio, dichas personas son víctimas de una ilusión, viviendo en un mundo de alucinación o de fantasía. Por consiguiente, tratan de eliminar el llamado "hechizo" de la imaginación o alucinación, confiriéndole una recta comprensión. Pero la estimación crítica de las experiencias supraconscientes no admite la posibilidad de interpretarlas como estados patológicos o como de la autosugestión. Si tal fuera el caso, los efectos no serían purificadores, según ya dijimos antes. La autosugestión puede sumir a una persona en un estado de olvido y sopor, permitiéndole llevar una vida de ensueño, pero en cambio, la experiencia supraconsciente nos suministra nuevos y definidos conocimientos y transforma la personalidad, cosa que en modo alguno podrían lograr la auto hipnosis o la imaginación creadora. Por poderosas que sean la imaginación o la sugestión, jamás podrán dar más de lo que la mente tiene, ni podrán modificar tampoco la personalidad integrando sus emociones. La comprensión supraconsciente expande nuestra conciencia y la llena de luz, brindándole un genuino conocimiento del Absoluto o Dios. Para expresarlo con los términos de la *Teología Germánica:*

"Además, hay todavía otros caminos para llegar a la vida de amor de Cristo, aparte de los ya mencionados, a saber, la unión total de Dios y el hombre, para que pueda decirse con verdad que dios y el hombre son uno solo. Y esto acontece de la siguiente manera: Allí donde reina siempre la Verdad, coinciden el Dios perfecto y verdadero y el hombre perfecto y verdadero.

Nosotros creemos que las experiencias alcanzadas por Sri Ramakrishna, Cristo, Buda, Krishna, y otras personalidades menores son realmente la base de los valores sociales. Así, todo hombre debe ser justo y dar cabida al amor, debido a la experiencia de unidad de la

vida y de la existencia. Igualmente, la hermandad y demás principios similares se basan, en realidad en estos hechos del conocimiento. En verdad, las experiencias religiosas de este tipo son los verdaderos pilares de la asistencial social. El hombre dotado de estas visiones es verdaderamente capaz de servir a sus semejantes, porque ha experimentado la unidad de la vida y la existencia. He aquí, pues, el fondo de aquello de "ama a tu prójimo". Las ideas éticas elevadas, que nosotros apreciamos y propugnamos, son resultado de las visiones superiores de los hombres y mujeres pertenecientes a las distintas creencias religiosas.

Vemos, pues, que las experiencias supraconscientes no nos brindan tan sólo valores superiores de vida, sino también nuevos cuerpos de conocimiento que antes no poseíamos. Este conocimiento es, a más de único y nuevo, universal y verificable por todo aquel que desee someterse al adiestramiento necesario. Además, este conocimiento único suministra verdaderamente el fondo y la razón de ser de los valores superiores de vida, bajo la forma del amor al prójimo, la hermandad y la igualdad. Libertad, igualdad y fraternidad son las divisas que enseñan los hombres que han pasado por esas experiencias, y nos atrevemos a afirmar que no es posible establecerlas en la sociedad humana, a menos que provengan de la inspección, fervor y la guía de hombres agraciados con dicha comprensión.

La historia contemporánea nos demuestra que el amor no se manifiesta por sí solo y que el mero hablar de religión y de Dios en nada nos ayuda a lograrlas. Sólo aquellos cuyo carácter se basa en la experiencia súper consciente pueden inducir a una sociedad a establecer la hermandad universal, mostrándole lo que significa el verdadero amor. Los auténticos maestros no hablan de amor sino que lo manifiestan en forma dinámica a través de sus vidas y de sus actos, según ya vimos antes. Son, si nos permite la metáfora, los que aman, ebrios de sabiduría divina, a Dios y al hombre.

El Samadhi o experiencias supraconscientes pueden corresponder a distintas categorías, de acuerdo con la descripción de Patanjali y otras grandes autoridades como Sri Ramakrishna. La vida y experiencias de esta gran personalidad revelan muchos hechos en extremo integrantes, relacionados con la comprensión espiritual. Existen experiencias que no pueden considerarse Samadhi, propiamente dichas, no obstante lo cual constituyen "los jalones en el camino hacia el progreso", de acuerdo con la expresión de Swami Vivekananda. Estas experiencias son visiones de las formas divinas o aspectos personales de Dios, y pertenecen a diversos tipos, según la constitución mental del individuo. Existen innumerables experiencias semejantes y todas ellas sirven para convencer a quien busca la verdad, de que se halla en la ruta acertada.

Cabe señalar que no todos los votos tienen las mismas experiencias y visiones; de hecho, es posible que algunos no las tengan en absoluto y se hallen en continuo progreso, no obstante, hacia la comprensión súper consciente, ya que cada vez se tornan más puros, más generosos y más embebidos en el amor. Y así tengan o no tengan estas visiones, invariablemente manifiestan sus cualidades espirituales.

Sin embargo, hay personas que creen erróneamente que si un sujeto dado no tiene estas experiencias extraordinarias, ello se debe a que no sufre evolución espiritual alguna. Muchas veces es ésta la opinión de gente sincera. Más de un devoto se desalienta en su afanosa búsqueda de la vida espiritual por la ausencia de aquellas visiones que jalonan el camino.

Según se sabe, a veces algunos discípulos de Sri Ramakrishna le expresaban su desaliento. Cierta vez, uno de ellos advirtió que sus condiscípulos y otros devotos tenían diferentes tipos de experiencias espirituales y aun de Samadhi, que él nada había sentido. Le planteó entonces su problema a Sri Ramakrishna, quien le infundió ánimos, diciendo que no siempre esas experiencias acompañaban al crecimiento espiritual. La verdadera prueba reside en la manifestación del amor, de la devoción, de la convicción de la fortaleza y pureza mentales. Posteriormente, claro está, también este discípulo tuvo la dicha de experimentar el *samadhi.*

Tenemos plena conciencia de que las mentes científicas juzgan las experiencias extraordinarias con ojos, sumamente críticos. Y en verdad no podemos culparlos, porque son muchos los casos cuestionables o directamente fraudulentos en que se nutre su escepticismo. Sin embargo, como dijimos previamente, no debemos ignorar todas las experiencias por la sola razón de que algunas sean falsas; nuestra respuesta a las críticas es que las experiencias válidas modifican el carácter del sujeto. Efectivamente, poco a poco éste va manifestando sus cualidades éticas y espirituales superiores. Y, francamente, creemos que los resultados son la mejor y más legítima prueba de su validez. Además, pueden ser verificados por cualquier individuo que se prepare adecuadamente, según se verá en los próximos capítulos.

Cuando los devotos alcanzan niveles superiores de crecimiento espiritual, pasan por las distintas etapas del *samadhi* o sea los distintos estados súper conscientes. En efecto, existe toda una graduación, aún en los diversos tipos de samadhi. El *Savikalpa samadhi* proporciona la experiencia del aspecto personal de Dios. En esta etapa, el sujeto adquiere un conocimiento directo e inmediato del aspecto personal de Dios, en tanto que permanece separado del objeto de reverencia o de amor. El carácter de esta experiencia es, como se ve, dual. Al tiempo de la absorción en el ideal, se presentan diversas expresiones del cuerpo y de la mente; el sujeto pierde toda conciencia del mundo físico; pero, ello no obstante, se da plena cuenta de la dicha que le reporta su comprensión. Exteriormente podría parecer que es presa de algo semejante a un hechizo, o que se halla inconsciente; pero en realidad es plenamente consciente del objeto que experimenta. Su mente entera se halla completamente sustraída al mundo objetivo, centrándose en el objeto de su comprensión. Verdad es que no tiene conciencia del mundo objetivo, pero ello no significa que no se dé plena cuenta de cuanto pasa en el sutil mundo interior. En este estado, el devoto logra asentarse en una relación llena de amor con el aspecto personal de Dios (Ishta). El devoto toma a Dios por madre, padre, hijo, amigo o amante y, de este modo, se absorbe en Él. En esta forma de samadhi, el amor alcanza su máximo; y, como tal, y de este modo, hace

del devoto una verdadera encarnación del amor. Sucede a menudo que el sujeto que alcanza el Savikalpa samadhi mediante una forma intensa de amor, va llegando gradualmente a otras formas de samadhi.

En el estado supraconsciente del *nivikalpa samadhi* el individuo trasciende la limitación de la personalidad, experimentando inmediata y directamente el Absoluto, en su unidad integral. Su alma se identifica completamente con el Absoluto. Sujeto cognoscente objeto conocido y conocimiento se tornan una misma cosa (*Thiputi Veda*). He aquí las palabras de uno de los *Upanishads*: “Como resultado de la meditación, el gozar, lo gozado y el poder que engendra el goce, pasan a ser los tres aspectos de Brahman”. En otras palabras, todas las diferencias y sus respectivas relaciones se funden en una sola. Como dijo Jesús: “Yo y mi padre somos uno solo”. Y los maestros hindúes afirman: “Yo soy Brahmán”. Estas afirmaciones provienen de la profundidad de la comprensión de la fusión con el Absoluto. En ese estado el sujeto también permanece completamente inconsciente del mundo objetivo, aun de su propio cuerpo, aunque interiormente es una sola cosa con la Conciencia Misma. Toda su vida interior ha cambiado, y él mismo se ha identificado con la totalidad de lo existente. Toda imitación de tiempo, espacio, casualidad y demás categorías del conocimiento objetivo, quedan completamente anuladas. Lo que resta es, entonces, existencia pura, conocimiento puro y bienaventuranza pura. Todos los contenidos del yo empírico son completamente desterrados, quedando así el Yo puro (Atma). Swami Brahmananda nos da concisamente una clara idea de este proceso:

“Generalmente se reconocen dos clases de samadhi. En el *savikalpa*, que es la primera clase de *samadhi*, hay una visión mística d una forma espiritual de Dios, en tanto que subsiste la conciencia de la individualidad. En el *nivikalpa*, el otro tipo de *samadhi,* el sujeto pierde su individualidad y va más allá de la visión de la forma de Dios. Entonces desaparece todo el universo. Existe todavía una tercera forma; llamada *Ananda* (bienaventurado) *samadhi*. Si un hombre ordinario alcanza esta experiencia, ni su cuerpo ni su cerebro logran resistir el supremo éxtasis de dicha. Entonces sucumbe al cabo de veintiún días”.

La expresión exterior de los distintos tipos de experiencias súper conscientes varía en los diferentes individuos. Hay algunos cambios y expresiones físicos que son considerados como manifestaciones de emociones espirituales más elevada del ser físico”. Son éstos los índices corpóreos del crecimiento interno superior. Sin embargo, no debemos confundir estos síntomas con la mente de la vida, pues sólo son eso, es decir, síntomas de progreso. Cuando más grande sea el hombre, tanto más grande será su control de los síntomas físicos exteriores. Es interesante señalar que la gran mística cristiana, Santa Teresa de Ávila, expresa una idea semejante”.

La *bavha* y los diversos tipos de *samadhi* varían considerablemente de un individuo a otro, a quienes los clasifica en consecuencia. Así, por ejemplo, se los llama *Jivan Muktas* (almas liberadas) de diversos tipos,

según la profundidad de sus experiencias". Su capacidad de amor difiere, asimismo, según la graduación de sus visiones. También aquí se observa que es variable su poder para modificar las vidas de los demás. Algunos pueden transformar cierto número de personas, en tanto que otros cambian a sociedades enteras; y los hay que hasta abren verdaderos caminos para una nueva civilización, modificando el pensamiento prevaleciente en el mundo, merced a su propia vida y carácter. Su personalidad transformada es tan dinámica, que se convierten en centro de una nueva civilización. Sri Krishna, Buda, Cristo, Sri Ramakirishna y otros pertenecen a este grupo. Ellos son los arquitectos de la civilización; el poder que ejercen ostenta una perfecta fusión con el Absoluto. Los devotos ordinarios no pueden permanecer en esos estados extraordinarios de supraconsciencia durante largo tiempo, como se desprende claramente del Evangelio de Sri Ramakrishna y de las enseñanzas de Swami Brahmananda, a que ya nos referimos. Pero las Encarnaciones permanecen absortas en un bienaventurado samadhi, del cual emergen de tiempo en tiempo para ayudar a la humanidad. Quien haya tenido por lo menos una vislumbre de *bhava* o una forma inferior de experiencia espiritual, no podrá menos de asombrarse al reparar en estado tan dichoso. Un hombre con cierta experiencia sólo puede apreciar este resultado con maravillado regocijo. Una vez más, repetimos que la ciencia moderna no ha logrado comprender estas experiencias. Por eso nosotros le pedimos al hombre de ciencia que él mismo reciba la educación necesaria y verifique la verdad de lo que afirmamos.
El profesor Jung sostiene, en su libre *Integración de la personalidad*, que esta experiencia supraconsciente no es más que un profundo estado inconsciente.

"Existe sueños y visiones de tipo tan informativo que la gente se resiste a creer que deriven de la psiquis inconsciente. Prefieren suponer, en cambio, que son el producto de una suerte de supraconsciente. Dichos sujetos suelen distinguir entre un inconsciente casi fisiológico o intuitivo, y una esfera psíquica o logos, situada por <encima> de la conciencia y que denominan supraconciencia. En realidad, la psiquis que la filosofía hindú tiene por superior o universal corresponde a lo que en Occidente se llaman lo inconsciente".

Y prosigue luego:

"Los yoghis se sumergen en el *Samadhi,* condición estática que parece equivaler a un estado inconsciente. Una conciencia universal es lógicamente idéntica a lo inconsciente, pero los contenidos de la conciencia se tornan tan vastos que resultan oscuros, y hay en ellos una multitud infinita de objetos que se funden en una totalidad indistinta; en tal estado, lo subjetivo y lo objetivo resultan casi completamente idénticos. Todo eso está muy bien, pero difícilmente pueda ser recomendado al norte del trópico de Cáncer".

El profesor Jung parece concluir que las experiencias supraconscientes son “Vastas pero oscuras”, sin tener la más mínima comprensión de las mismas. Cualquier individuo que haya experimentado estas visiones, no podrá menos de reír ante semejantes asertos. Patanjali, Swami Vivekananda y Swami Brahmananda nos dan precisamente el punto de vista opuesto. Según ellos, el samadhi o estado su súper consciente en vívido y definido. Verdad es que en ciertos estados súper conscientes el sujeto, el objeto y la relación entre ambos; el perceptor, lo percibido y la percepción, y el gozador, lo gozado y su goce son totalmente idénticos, desvaneciéndose para la última diferencia en esta unidad integral. Tal ocurre porque todas las manifestaciones se funden entonces en una sola Existencia Absoluta, sin distingos de ninguna clase. De modo que el supraconsciencia no es inconsciente; lejos de ello, tiene clara conciencia de todo, o mejor dicho, es la Conciencia Misma.
No es modo alguno científico por decir lo menos para un hombre de ciencia terminar su fugaz incursión por esos estados con la afirmación de que “difícilmente pueden ser recomendados al norte del trópico de Cáncer”, cuando, en realidad, no los conoce en absoluto. El estudio de las experiencias de los místicos judíos o cristianos “al norte del trópico de Cáncer”, no deja por cierto esta impresión. ¿Ha olvidado, acaso el profesor Jung las enseñanzas de Santa Teresa? Meister Eckhart declara por su parte:

“En el alma hay un agente de primer orden, el intelecto, por medio del cual el alma descubre y conoce a Dios. Tiene cinco facultades. Primero es independiente del aquí y el ahora. Segundo, es sui géneris, vale decir que no se parece a ninguna otra cosa. Tercero, puro e incontaminado.”

Cualquiera que estudie las enseñanzas y registros de las experiencias de los místicos occidentales y orientales tendrá buen cuidado en no formular jamás aserciones tan poco científicas como las del profesor Jung. Las experiencias supraconscientes de los místicos occidentales son idénticas a las de los místicos del Oriente.
Rudolf Otto dice “que el misticismo es el mismo en todo tiempo y lugar y que, eterno e independientemente de la historia, siempre se ha mostrado idéntico. En este punto se desvanecen las diferencias entre Oriente y Occidente”. Según ya dijimos, puede haber diferencia en los tipos de experiencia, no porque ocurran en Oriente u Occidente, sino porque no todos los temperamentos, individuales son idénticos. No estamos de acuerdo con el Dr. Jung en que estas experiencias no puedan recomendarse en Occidente. En realidad, cualquier individuo, ya sea oriental u occidental, deberá alcanzar cierta visión, si se propone experimentar la Realidad. De oto modo, el conocimiento de Dios y de la religión, a estar a lo expresado por el profesor Jung y otros autores de ideas semejantes, sería siempre fortuito e indeterminado. Cabe señalar que Rudolf Otto expresa en su libro “*La idea de lo sagrado”,* lo siguiente: “Este estado mental es perfectamente *sui generis,* por lo cual no puede ser seducido a ningún oto estado y, al

igual que cualquier dato absolutamente primario y elemental, si bien es posible de examen, no puede ser objeto de una definición estricta".

Hay muchos pensadores racionalistas en Occidente que expresan ideas similares a las del profesor Jung, en tomarse el trabajo de estudiar detenidamente las prácticas místicas, tanto de los sistemas orientales como de los occidentales, especialmente los primeros. Son asimismo culpables de superficialidad y de falta de rigor científico. Citamos deliberadamente los juicios del profesor Jung porque sabemos que a este investigador le interesa el estudio tanto de las escuelas intelectuales occidentales como de las orientales; sin embargo, parece evidenciar una considerable confusión, por no emplear términos más severos. Lo que afirma este autor dista de ser verdad. Existe, sí, cierta actitud externa entre los estados súper conscientes e inconscientes, pero entre ambos media un abismo de diferencia. Un hombre medio carece de conocimiento cuando se halla en un estado inconsciente. A menudo, los contenidos inconscientes de la mente se invierten en causa de ciertas anomalías y trastornos funcionales, pese a que la persona afectada los ignora.

En un hombre vulgar, los estados inconscientes provocan una cantidad de perturbaciones; además, puesto que el sujeto no es consciente de los mismos, es incapaz de reconocerlos como tales. En cambio, en la experiencia súper consciente, toda la mente se baña de luz. El hombre que ha experimentado la visión súper consciente conoce todos los contenidos pretéritos de su psiquis; además, nadie puede alcanzar dicho estado si no ha logrado controlar los contenidos de lo inconsciente, integrándolos y vaciándolos luego por completo. Nadie puede aspirar a una experiencia supraconsciente si no ha logrado purificar totalmente tanto los contenidos conscientes como los inconscientes de la psiquis, mediante intensas prácticas espirituales. De este modo, los contenidos inconscientes y las experiencias supraconscientes distan tanto entre sí como los dos cielos. Uno se halla por debajo del desarrollo de la conciencia; el otro, muy por encima de la conciencia ordinaria. Uno constituye un obstáculo para la vida normal; el otro es una forma de vida superior a la normal, mucho más elevada que los llamados estados normales. Identificar el estado supraconsciente con el inconsciente es confundir la oscuridad con la luz. En el segundo caso, el hombre no tiene el menor conocimiento de la existencia de Dios; en el primero, el hombre se percata plenamente de su existencia; mejor dicho, se halla identificado con El. He aquí como describe Swami Vivekananda dichos estados de conciencia:

"En primer término, tenemos el plano consciente donde toda actividad va siempre acompañada de sentimiento de egoísmo. Luego viene el plano conciente, donde ninguna actividad va acompañada del sentimiento de egoísmo. Aquella parte de la actividad mental que no va acompañada del sentimiento egoísta es la actividad inconsciente, y aquella acompañada de egoísmo, es la actividad consciente. En los animales inferiores, esta actividad inconsciente se denomina instinto.

En los animales superiores y en el más elevado de todos, el hombre prevalece lo que llamamos actividad consciente.
"Pero no todo concluye aquí. Existe todavía un plano superior en el que puede operar la mente y que va más allá de la conciencia. Así como la actividad inconsciente se halla por debajo de la conciencia, del mismo modo hay otra actividad por encima de aquélla y que tampoco va acompañada del sentimiento egoísta. Este sólo se da en el plano medio. Cuando la mente está por encima o por debajo de esa línea, no hay sentimiento del "yo" pese a lo cual la mente sigue funcionando. Cuando la mente traspone esta línea de la conciencia de si mismo, llega a lo que se conoce por el nombre de *Samadhi* o súper consciente".

Cuando estudiamos las obras de los grandes místicos cristianos, caemos en la cuenta de que las conclusiones del profesor Jung son en extremo superficiales y erróneas. Meister Eckhart, uno de los más grandes hombres experimentado visiones, declara.
Cuando se llega a Dios en su divinidad, poseyendo la realidad de Dios dentro de uno, Dios lo baña todo por su luz. Todo tiene Su sabor y Su reflejo. Y personalmente resplandece Dios en uno". Existen estados de experiencia supraconsciente que no pueden describirse o narrarse en la lengua humana, puesto que se hallan más allá del estado burdo de la psiquis.
El lenguaje está circunscrito al reino del yo empírico, que desaparece es esas circunstancias. En consecuencia, la mente humana, que es la base del yo empírico, es incapaz de describirlos. Como dice Swami Brahmananda:

"No es posible describir el *Samadhi*; está más allá del alcance de la mente material del lenguaje. Está más allá del *Asti* y el *Nasti* (el cálculo humano), más allá del placer y el dolor, más allá de la alegría y la tristeza, más allá de la luz y la oscuridad, más allá de todo dualismo. La lengua humana es demasiado endeble para expresar lo que significa ese estado de bienaventuranza."

CAPITULO XI

LOS METODOS DE LA EXPERIENCIA SUPRACONSCIENTE

Desde un punto de vista científico se plantea cuestión de si la experiencia supraconsciente de un individuo dado puede o no ser verificada por los de más. Cuando estudiamos la historia religiosa del mundo, comprobamos que son pocos los casos en que hombres y mujeres experimentaron visiones místicas sin una severa disciplina o ejercitación previas.

Saulo, camino a Damasco, tuvo la maravillosa experiencia de Jesús que lo transformó en San Pablo y lo convirtió en un sólido pilar de la iglesia de Cristo. Casos como éste también se conocen en la India y otras partes de Asía, como así también en Europea. Generalmente los considera manifestaciones y expresiones especiales de la gracia de Dios.

Los hombres de ciencia quieren saber si este conocimiento puede adquirirse de la misma manera en que se aprendan los hechos científicos. En otras palabras ¿Hay algún método que permita conocer estas experiencias? Nuestra respuesta es que si existen ciertos métodos, pero para alcanzar estas experiencias, siempre que se los siga estrictamente. Verdad no obstante que estos métodos no son

como los experimentos científicos de laboratorio. En este último caso, es posible estudiar objetivamente los fenómenos externos independientes de nosotros. Pero al estudiar los hechos de la visión supraconsciente debemos adoptar un método totalmente distinto. Los sistemas de estudio e investigación son subjetivos. Nosotros educamos a la mente misma. Sin embargo, estos métodos son científicos en lo que atañe a la universalidad y posibilidad de su verificación. Así como cualquier hombre de ciencia perteneciente a un país, raza o religión dados puede realizar los experimentos requeridos, verificar los hechos científicos y arribar a las mismas conclusiones y experiencias, mientras no yerre el camino, de igual modo, cualquier individuo perteneciente a cualquier país, raza o religión, podrá experimentar el mismo tipo de visiones súper conscientes, siempre que siga fielmente los métodos aconsejados; con lo cual podrá verificar por sí mismo la verdad de cuanto venimos afirmando. En realidad, según algunos grandes mentores hindúes, la religión sólo comienza realmente con el *Samadhi.* Swami Brahmananda insistió enfáticamente en este punto, alentando a sus discípulos para que alcanzasen la comprensión espiritual.

Podría parecer ésta una concepción rígida de la religión. En efecto, la condición necesaria se halla aparentemente demasiado alta, casi más allá de la esfera del hombre ordinario. En esta forma, cabría argüir una religión de este tipo no podría tener muchos adeptos. Y a poco que nos detengamos a reflexionar en la cuestión comprenderemos que dicha afirmación es exacta. Dios y las experiencias de Dios son prácticamente ignoradas por el hombre medio. Para él, la religión significa seguir ciertas doctrinas y ritos o creer en Dios y algunas grandes personalidades espirituales. Dios sigue siendo aún una concepción o creencia intelectual basada en los libros y las palabras de los demás.

No es un hecho de la experiencia. El conocimiento conceptual de Dios y la experiencia concreta de Él son cosa asaz distinta; en realidad, hay todo un abismo entre ambas. El efecto de dicha experiencia de Dios - según vimos en el capítulo anterior - nos demuestra que es necesario tener la visión supraconsciente para conocer a Dios en forma inmediata y directa. Por consiguiente, la verificación es la mejor confirmación o prueba de las experiencias religiosas y, en tal carácter, debemos considerarlas científica. Los métodos también lo son, puesto que conducen a la comprensión de la verdad religiosa.

A menudo se arguye que estas experiencias le llegan al hombre merced a la divina gracia y a la divina mediación, y que no está en nuestras manos provocarlas a voluntad. A veces algunos creyentes consideran sacrílego aun el mero pensar en adoptar prácticas espirituales para alcanzar la experiencia de Dios. Sienten ellos que las experiencias espirituales sólo se alcanzan mediante la gracia divina y que nuestro deber es mantenernos pasivos, en espera de que la divina voluntad se ejercite a través de nosotros.

Admitimos ciertamente que existen casos semejantes en la historia religiosa del mundo, casos en que hombres y mujeres tuvieron una experiencia supraconsciente de Dios sin esfuerzo alguno de su parte.

Pero dichos casos son los menos, tanto en Oriente como en Occidente. En cambio, la mayoría de las grandes personalidades religiosas siguieron prácticas sistemáticas que les permitieron alcanzar la meta de la vida - la conciencia de Dios - tras haber recorrido paulatinamente las distintas experiencias místicas. También los hay que se disciplinaron lo bastante para alcanzar estas elevadas experiencias espirituales y de estados súper conscientes. Las órdenes místicas cristianas de San Bernardo, San Francisco, Santa Teresa, San Juan de la Cruz, Meister, Eckhart, Tomás Kempis y otros tenían una disciplina espiritual sistemática y definida para la comprensión de las experiencias religiosas ordinarias. Cabe mencionar especialmente los ejercicios místicos de San Ignacio y Santa Teresa. Tomás Kempis, asimismo, proporciona útiles sugerencias para la ejercitación espiritual. Los místicos cristianos que tuvieron realmente los distintos tipos de experiencias supraconscientes, concedieron una tremenda importancia a las prácticas espirituales. Asimismo, en algunas de las organizaciones místicas judías se producían ciertos procesos disciplinarios o prácticas devotas para alcanzar la comprensión súper consciente. Algunas ramas del Islam también prescriben métodos para la comprensión de Dios. El hinduismo y el budismo llevaron a cabo una investigación científica de las experiencias, como así también de los métodos para alcanzarlas, y el resultado se evidencia en toda una serie de acabados detalles científicos que ostentan los métodos para la comprensión súper consciente adoptados por el sistema hindú.
Las enseñanzas de Sri Krishna contenidas en el *Gita,* las enseñanzas de Patanjali y las de otros grandes maestros espirituales hindúes, nos suministran diversos métodos, tras estudiar los diferentes temperamentos individuales. Estos métodos se llaman *Yogas*. Con frecuencia este término ha sido interpretado erróneamente en Occidente, en especial en América. La mayoría de la gente parece creer que el *yoga* es la lectura del pensamiento, el arte de adivinar, el arte de hacer bailar las cuerdas o cualquier otra expresión de las potencias misteriosas. No creemos que haga falta decir quiénes son los responsables de la arbitraria interpretación de esta palabra. Sin embargo, reconocemos que el *yoga* representa algo desconocido en este país y que los norteamericanos no suelen conocer su significado exacto. En realidad, quiere decir "Unión" pues deriva de la raíz *yuj,* que significa uncir. Mediante el *Yoga* nos unimos con Dios. Y en esto no hay ningún misterio. Patanjali define al *yoga* como el control completo de la defensa mental. (*chitta vrittis*). Cuándo el sujeto controla plenamente su psiquis, la Verdad se le revela por sí misma. La serenidad mental puede alcanzarse de diversas maneras, según cuáles sean los *yogas* empleados. Swami Vivekananda, la gran autoridad en la ciencia del *yoga* - tanto en la teoría como en la práctica – nos explica:

"Existen diversos Yogas o métodos de unión pero los principales son cuatro: Karma-Yoga Bhakty-Yoga, Raja-Yoga y Jnana-Yoga.

"Cada hombre debe desarrollarse de acuerdo con su propia naturaleza. Así como cada ciencia tiene sus métodos, lo mismo ocurre con cada

religión. Nosotros llamamos yoga a los métodos para alcanzar el objetivo de la religión, y las distintas formas de Yoga que enseñamos se adaptan a las diversas naturalezas y temperamentos de los hombres. Los hemos clasificado de la siguiente manera bajo cuatro rubros diferentes:

1) *Karma-Yoga*: la comprensión de un hombre de su propia divinidad a través de las obras y el deber;
2) *Bhakti-Yoga* : la comprensión de la divinidad a través de la devoción y del amor a un Dios personal:
3) *Raja-Yoga*: la comprensión de la propia de divinidad de un hombre a través del control de la mente;
4) *Jnana-Yoga*: la comprensión de la propia divinidad de un hombre a través del conocimiento.

“Todos éstos son diferentes cambios que conducen a un mismo punto: Dios.”

De acuerdo con los maestros hindúes, las mentes humanas se agrupan en cuatro tipos distintos: intelectuales, emocionales, activos y reflexivos. Aparte de eso, estos tipos diversos de los se subdividen de acuerdo con la estructura mental de los innumerables individuos, y cada uno de estos tipos e individuos poseen distintos métodos de desarrollo espiritual. Las visiones supraconscientes son procesos de la evolución espiritual, y no se obtienen mediante la sobre imposición; por lo cual los maestros procuran descubrir las características individuales de los distintos aspirantes y prescribirles, en consecuencia, los métodos particulares, aptos para sus temperamentos o aptitudes. Sin embargo, existen algunos requisitos comunes a todos los tipos de mentalidad. Por ejemplo, la ciencia de la ética es el fundamento de las prácticas espirituales para todos los caracteres. Sin una acabada educación ética, no es posible aspirar a controlar la psiquis. La práctica de los principios éticos y de la psicología marchan del brazo. De acuerdo con los maestros espirituales hindúes las experiencias supraconscientes se basan en la ciencia de la ética y en la psicología superior. Como dijimos previamente, no es posible poseer la facultad de concentrarse a menos que se procure controlar y purificar la mente y desarrollar las cualidades éticas fundamentales. Esto es lo que los místicos cristianos denominan el “estado purgatorio” y los hindúes *yama* y niyama *o shama y dama.* Una vez purificada la mente, se la puede enfocar sobre Dios. Las grandes personalidades espirituales del mundo destacaron este hecho en sus enseñanzas. Así, Jesús expresó:” Bienaventurados los de limpio corazón: porque ellos verán a Dios”. Y Sri Krishna:

> “Pero el hombre dueño de sí mismo, capaz de moverse entre los objetos mantenidos los sentidos controlados y libres de toda atracción o aversión, alcanza la serenidad.
> “Con la serenidad de aquél cuya mente está serena, no tarda en adquirir firmeza y solidez.

> “Los inconstantes no tiene conocimiento alguno del Yo. Tampoco gozan de la meditación. Para el irreflexivo no hay paz. ¿Y cómo hemos de ser felices sin paz?”.

Patanjali hizo particular hincapié en que la purificación y externa es absolutamente imprescindible para el crecimiento espiritual; el *yama* y el *niyama* son los primeros hacia la comprensión de orden superior. Sri Ramakrishna dijo: “Se ve a Dios cuando la mente está perfectamente tranquila”. Por consiguiente, las prácticas constituyen un requisito previo para cualquier método de comprensión supraconsciente. La práctica de la concentración sólo puede resultar fructífera cuando la mente se serena mediante la purificación ética superior y todo el sistema nervioso se halla depurado y fortalecido gracias a la práctica del *yama* y el *niyama*.

El aspirante de tipo intelectual sigue el método racionalista consistente en distinguir entre lo verdadero y lo falso, entre lo real, mediante el empleo de la facultad de discriminación y análisis. Se trata en este caso del Jnana Yoga. Para este método hace falta una fuerza de voluntad férrea, puesto que es necesario negar y rechazar los fenómenos transitorios o superfluos, a fin de conocer lo permanente, el Absoluto. Las emociones deben ser controladas y reguladas; de hacho, no debe darse salida a ninguna expresión emocional, puesto que cualquier tipo de expresión emocional supone pluralidad y dualidad. Los adeptos al Jnana Yoga deben recordar constantemente la idea de unidad. Cualquier cosa que traiga consigo la conciencia de lo múltiple debe ser rechazada de plano.

Para poder lograr este objetivo, hay que desarrollar en alto grado la facultad de concentración y la voluntad. Este método parece completamente contrario a las funciones ordinarias de los seres humanos, dado que siempre nos sentimos inclinados a expresar nuestras emociones; además, todas nuestras actividades suponen cierto tipo de fondo emocional.

La práctica de la concentración y la meditación en el Jnana Yoga es sumamente difícil para un hombre medio, puesto que hace falta enfocar la mente sobre lo “impersonal”, lo no corpóreo; en una palabra, sobre el Absoluto Autoconsciente (Satchid-ananda, Nirguna Brahman). Es sumamente difícil para una persona ordinaria, que vive en el plano de las categorías de tiempo, espacio y causalidad, donde todo tiene nombre, forma y atributos, concebir algo más allá de estos criterios. Verdad es que a menudo se utilizan ciertos símbolos, como el sonido y la luz, a manera de objetos de concentración; pero aun estos símbolos o sustitutos del absoluto incondicionado (Nirguna Brahman) es un arduo ideal para los principiantes. De modo que el método que venimos considerando no es adecuado para el hombre o la mujer medios, dado que la vida desarrollada en un plano ordinario resultaría contraproducente. En realidad, son pocas las personas en el mundo capaces de iniciar sus prácticas espirituales a lo largo de esta senda espiritual. En efecto, es el camino que más disciplina y preparación ética requiere. Resulta fácil hablar de principio teóricos y de filosofía; pero es muy distinto practicar la vida del intelecto, y aún más difícil.

Ver la singularidad de la vida y la existencia en la conducta humana ordinaria. En realidad, todo adepto al Jnana Yoga o método intelectual, debe tratar de descubrir la unidad divina en cada pensamiento y en cada acción. Debe tratar de encontrar el Absoluto más allá de lo relativo. Ésta debe ser su práctica constante y todas sus actividades deben estar reguladas por ella. Así, se desvanecerán gradualmente la pluralidad y aun la dualidad de cualquier clase; para ello hay que eliminar toda conciencia de las diferencias en la vida cotidiana. Por eso es difícil para una persona media seguir esta senda, aun cuando se trate de un filósofo. Muchas personas parecen creer que son, por su filosofía, absolutistas; pero sus actos revelan que aún funcionan en un plano inferior de existencia relativa o *Maya*. Según los maestros hindúes, estos individuos viven todavía en la ignorancia.

Un gran filósofo norteamericano nos habló de cierto absolutista profeso de este país. Dejamos bien aclarado que mencionamos este caso con el debido respecto al intelecto del absolutista en cuestión. Después de la primera Guerra Mundial se planteó la cuestión de sí la Asociación Filosófica Norteamericana habría o no de reanudar sus relaciones intelectuales con los filósofos germanos. El absolutista se opuso a esta propuesta, sobre la base de que no deseaba tener ninguna relación con alemanes. Y consta que no se trata aquí de un ejemplo excepcional; hemos vistos en todo el mundo casos similares. Pero nosotros nos preguntamos cómo puede un individuo tener raptos intelectuales de Absolutismo y, no obstante, permanecer emocionalmente en el plano vulgar del odio y demás tendencias diferenciantes. Cuando un hombre es consciente de la diversidad y no utiliza su discernimiento, no puede alcanzar conocimiento alguno del Absoluto. Ésa es la razón por la cual los Aforismos Vedantas, enseñan que hay que tener un intenso deseo de conocimientos superiores y estar dispuesto a sacrificarlo todo para alcanzarlos; es decir que debemos renunciar a todo aquello que provoque la conciencia de dualidad o pluralidad, o que en u otra forma recuerde la existencia física y la conciencia independiente. Hay que poseer un agudo poder de discernimiento, y sobre todo, cualidad éticas superiores. Sólo en esta forma podrá avanzar a lo largo de este camino. Las cualidades éticas son los requisitos indispensables de dicho método. Es posible adoptarlo, sin embargo, una vez obtenidos considerables progresos con otras prácticas.

Las personas de naturaleza emocional deben comenzar con sus emociones para alcanzar las visiones espirituales. Para éstos, se aconseja el *Bhaki Yoga* o senda del amor y la devoción. La gran mayoría de la gente es preferentemente emocional; por eso es a la vez conveniente y necesaria recomendarles el empleo de sus emociones para su desarrollo espiritual de orden superior. Difícilmente logre encontrarse un hombre que no posea fuertes impulsos emocionales, y lo más prudente es darles expresión, en lugar de rechazarlos o privarse de ellos. Las emociones son fuerzas poderosas; todo buscador de la verdad deberá, en consecuencia, orientarlas hacia un aspecto de Dios apto para su propio temperamento. No es correcto suponer que sólo pueden ser dirigidas hacia un aspecto particular de Dios, con exclusión de todos los demás. Algunas personas se tornan estrechas y fanáticas

en su vida espiritual e insistente en un aspecto determinado como único objeto posible de amor y devoción para todo el mundo. Pero puesto que el Ser pleno de amor es infinito, también lo serán sus aspectos. Para decirlo en términos psicológicos: los seres humanos poseen distintas actitudes mentales y grados de poder. Cuando tratan de concebir a Dios con la mente constreñida por las condiciones de la relación espacio-tiempo, sus mentes generalmente se ven limitadas por las reacciones ante el mundo objetivo del nombre y de la forma. Además, presentan ciertas predisposiciones y nociones preconcebidas de los objetos que experimentan. Por consiguiente, poseen diferentes tipos de emociones, de acuerdo con las inclinaciones preexistentes. En realidad, la mente se halla sobremanera limitada a las condiciones finitas de la vida. De este modo, es forzoso que por ahora vea a Dios dentro de sus limitadas posibilidades mentales. En consecuencia, siempre subsistirán algunas diferencias en la comprensión de Dios. Los mentores espirituales hindúes sostienen que estas diferencias y variantes no afectan el crecimiento espiritual del individuo. Antes bien, es su opinión que en el la iniciación de la vida espiritual cada uno debe tomar un aspecto particular de Dios, adecuado a sus propias inclinaciones y posibilidades. De hecho, según ellos el crecimiento espiritual se acelera, si es posible tomar un aspecto de Dios para la meditación que tenga en cuenta la naturaleza intima del aspirante, según lo explicado en el capítulo sobre “La meditación”.
También es falso creer que Dios puede ser concebido sólo como padre y no como madre, amigo, amante o hijo. Todas las emociones característicamente implícitas en estas relaciones humanas también pueden aplicarse a Dios, de acuerdo con los temperamentos y requisitos de los distintos individuos. Tal es la razón por la cual los místicos devotos verían en sus métodos de acercamiento a Dios. Los menos prefieren concebirlo como a un hijo, en tanto que la mayoría prefiere ver en El al padre y la madre, y otros, por último, lo aman como a un amigo o amante, por ser ésa la actitud que mejor se acomoda a sus temperamentos individuales , resultándoles natural y espontánea la consiguiente relación. Estas relaciones, han sido denominadas *bhavas* por los mentores religiosos hindúes. Son ellas: *shanta* (plácido amor hacia el Creador, el Señor o el Todopoderoso), *dasya* (relación entre amo y siervo); *sakya* (vínculo entre dos amigos), *vatsalya* (amor entre hijos y padres), y *madhura* (dulce relación entre amantes). Algunos devotos establecen, asimismo, una relación según la cual Dios es la madre y el sujeto, el hijo. Estas *bhavas* deben cultivarse y establecerse prácticamente en conformidad con los mismos modelos de nuestra conducta humana hacia los seres amados. Muchos cristianos y de otras religiones también siguieron este proceso de establecer relaciones afectivas con Dios, según las tendencias predominantes. Merced a este método, la relación con Dios se torna fácil y eficaz, y, al mismo tiempo, no se malgastan las tendencias naturales congénitas. Todo individuo posee ciertos impulsos espontáneos. Los maestros hindúes prefieren que sus discípulos empleen y orienten sus inclinaciones naturales, pues la experiencia demuestra que la gente crece inmensamente de este modo, al

satisfacer la necesidad de expresar sus poderes emocionales innatos. Los maestros hindúes han comprobado que cuando uno cultiva esta relación amorosa con Dios, se acelera el crecimiento espiritual. Siguiendo cualquiera de estas *bhavas* se alcanza, entonces, la meta suprema de la vida. Sin embargo, no debe reemplazarse ninguna *bhava* por otra hasta no haber alcanzado la culminación de la relación empleada. Pero sí es posible trocar una relación por otra, una vez que se ha logrado establecer acabadamente una *bhava* y que se ha podido experimentar al Ser pleno de amor por su intermedio este tipo de cambios fue llevado a cabo por Sri Rakcrishna.
Para cultivar las relaciones emocionales con Dios conviene adoptar diversos métodos auxiliares, tales como, por ejemplo, la adoración externa e interna y además prácticas similares. En el culto externo, el devoto trata de pensar en Dios a través de su adoración, con ingredientes materiales tales como flores, luz, incienso, perfume y alimentos. En el interno, el sujeto, debe dirigir sus emociones junto con la ofrenda cualidades y atributos internos y elementos de su cuerpo y de su mente. Algunos tratan asimismo, de recordar y recapitular los incidentes de la vida de las encarnaciones como Krishna, Buda y Cristo. La evolución de la Pasión y otros incidentes de la vida de estas grandes personalidades es de utilidad para integrar y unificar la mente total. Algunos aspirantes suelen adoptar en sus prácticas la recepción del nombre de Dios. Los místicos hindúes han desarrollado toda una ciencia de la repetición del nombre de Dios (*mantra Shatra*), y según ellos, un buscador de la verdad puede alcanzar los estados más altos de la comprensión supraconsciente, repitiendo algunos hombres simbólicos de Dios, mientras se medita en El al mismo tiempo. Existen nombres breves y diferentes para los diversos aspectos de Dios y, tal como dijimos en el capítulo sobre "La meditación" dichos nombres varían de acuerdo con el temperamento de cada individuo. El progreso de los aspirantes depende, en gran medida, de la elección que hagan de estos nombres. La repetición les ayuda a alcanzar la concentración conducen al estado más profundo de la meditación. Swami Brahmanda pone de relieve la importancia de *japam* (repetición del nombre de Dios):

> "*Japam. Japam. Japam.* Mientras trabajáis, practicad el *Japam*. Haced que la rueda del nombre de Dios y gire en torno a todas vuestras actividades. Probadlo y veréis que se calmará todo el ardor del corazón. ¿No sabéis, acaso cuántos pecadores se han vuelto puros, libres y divinos refugiándose en el nombre de Dios? Tened intensa fe en Dios y en Su nombre. Sabed que Dios y su nombre son uno solo. El habita en los corazones de sus fieles. Invocando solemnemente. Rogadle: <Revélame Tu gracia. Dame fe y devoción>. Rezadle solemnemente. Haced que vuestra mente y vuestros labios sean una sola cosa.
> "Cubridlo todo con Dios. Vedlo a Él en todas las criaturas. Así que aprendáis a ver a Dios en todas partes, os volveréis más <humildes que una brizna de pasto>. No prestéis atención a nada que no sea

> Dios, y hablad solamente de El. Eludid todo lugar en que su nombre no sea pronunciado, así como se alude un erial.
>
> ....
>
> "Repetid Su nombre e invocadlo. El está muy cerca nuestro y todos Los amamos. ¿Por qué no habrá de revelársenos? Abrámosle nuestro corazón. El os guiará por la buena senda. Nada hay más purificador que Su nombre y la meditación en Él. Él es nuestro propio ser. Él nos será revelado fácilmente".

La historia registra muchas grandes personalidades que alcanzaron elevadas experiencias místicas merced a esta práctica. Se ha comprobado que es la más fácil y más adecuada para comprender la verdad en nuestra época. Sri Ramakrishna, el gran mentor hindú, hizo considerable hincapié en su valor. John Wodruff ha traducido algunas escrituras hindúes sobre este tema.

Las personas de tipo activo pueden alcanzar la comprensión supraconsciente realizando con desprendimiento labores desinteresadas. Esto es lo que se llama *Karma Yoga*. Dice Sri Krishna:

> "El hombre verdaderamente digno de admiración controla sus sentidos gracias a la fuerza de su voluntad. Todos sus actos son desinteresados. Todos están dirigidos hacia la unión con Brahmán.
>
> ....
>
> Cumplid siempre con vuestro deber, pero con desprendimiento. Esa es la mejor forma para llegar a la verdad última: trabajando sin mostrarse ansioso por los resultados.

Existe un método especial para encarar el trabajo. Según él, debemos olvidarnos de nosotros mismos durante su desarrollo, como así también del resultado a que habrá de conducirnos la labor. Dice Sri Krishna: "Solo tienes derecho a trabajar; nunca aspires también a los frutos de un trabajo". En este método, el devoto recuerda constantemente a Dios en medio y por medio de sus actos, en tanto que el aspirante intelectual recuerda el Absoluto y siente la singularidad en el universo. Los adeptos al *Karma Yoga* procuran ver la manifestación de Dios en todos los hombres, sirviéndolos en consecuencia. Para ellos un enfermo, un analfabeto, un individuo débil sumergido en la ignorancia y dominado por tendencias inferiores es una auténtica manifestación de Dios; por lo tanto, su misión será servir a la doliente humanidad. No es que salgan a hacer "Caridad", ni que los envanezca la idea de mostrarse filántropos. Por el contrario, si ayudan a los desamparados sólo lo hacen por amor y lealtad. Swami Vivekananda, el gran campeón del Karma Yoga de nuestra era, nos dice:

> "Ved a Dios en todo hombre, y en toda mujer."
>
> Vosotros no podéis ayudar a nadie; sólo podéis servir a los hijos del Señor, servir al Señor Mismo, si gozáis de ese privilegio. Si el Señor os concede la gracia de ayudar a alguno de sus hijos, seréis bienaventurados; no penséis en vosotros mismos. Seréis bien

aventurados por haber recibido ese privilegio de que otros no gozan. Haced vuestra obra con fervor.

Yo debo ver a Dios en los pobres, y es por mí salvación que los adoro y reverencio. Son éstas, palabras osadas; pero permitidme que os repita que el mayor privilegio de nuestra vida es poder servir al Señor bajo todas estas formas".

Sin embargo, hay personas (algunos budistas) que alcanzaron su iluminación sin ninguna idea de un Dios personal o impersonal, sino ejecutando las obras por su valor intrínseco, olvidándose de sí mismos por completo y permaneciendo indiferentes al resultado de sus actos.

Se ha entablado una polémica en cuanto a la eficacia de este método y, específicamente, sobre si el *Karma Yoga* es el único procedimiento para alcanzar el conocimiento de la Realidad o si se trata, tan sólo, del umbral que debe trasponerse para llegar a las prácticas espirituales superiores. Algunos pensadores, de entre los grupos hindúes, parecen creer que la vida del obrar debe seguirse con el fin de purificar al individuo; entonces una vez que éste se halle preparado para una meditación superior y otros ejercicios devotos, deberá intensificar estas prácticas y abandonar la acción. Según estos pensadores, ningún tipo de acción puede conducir directamente al Absoluto. Otros sostienen, en cambio, que debe combinarse el obrar con el culto o con las prácticas devotas o la meditación. Su teoría es que la combinación de estos dos métodos, trabajo y reverencia (*Karma Yoga* y *Bhakty Yoga*) es lo más adecuado para alcanzar la comprensión última y hasta no haber alcanzado este objetivo, deberá continuarse con el método combinado. Pero Sri Krishna y Swami Vivekananda han expresado categóricamente que es posible alcanzar la meta de la religión siguiendo cualquiera de estos métodos. Sri Krishna expresa que "sólo los niños hacen diferencias". Vale decir que ninguna senda es superior a las otras. Y agrega después: "…para el reflexivo, la senda del conocimiento; para el activo, la del trabajo". También afirma que son muchas las personas que alcanzaron la perfección siguiendo el *Karma Yoga.*

Cabe señalar, en este último sentido, que el *Karma Yoga* no da cabida a la actividad sin freno. Un *Karma Yogi* debe estar siempre alerta, cuidando que su mente no se mezcle con la ambición ni con la llamada"autoexpresión". Al igual que el *Jnana Yoghi*, deberá tratar siempre de eliminar la conciencia de sí mismo o yo. Es perfectamente concebible que en medio de la actividad, por bien intencionado que se haya mostrado en un principio, el yo de una persona se vea estimulado por el éxito objetivo de su obra. Sin embargo, el éxito en el *Karma Yoga* no significa ninguna conquista exterior, sino más bien la purificación y conquista internas del yo inferior. Quede pues, bien aclarado cuál ha de ser el proceso del *Karma Yoga* y cuáles las conquistas inherentes a este método; de otro modo, si sólo produce resultados exteriores y objetivos. Bajo la forma del éxito en la creación de instituciones mejores y superiores, de ciudades, etc.; resultará contraproducente. Si los *Karma Yoghis* no se preocupan por la labor interna de la mente, supeditándola a la ambición o a las conquistas

externas, su práctica habrá dejado de ser un verdadero *Karma Yoga*. De modo que la senda de la acción no tiene por qué conducir necesariamente al éxito en el sentido objetivo, sino que su meta final debe tener siempre un sentido subjetivo; es decir que debe llevar al sujeto a un estado mental de serenidad, desechando todo interés por el fruto exterior de sus actos. En consecuencia, los grandes mentores espirituales suelen aconsejar la práctica de la meditación, a los principiantes que se inclinan por este método, el culto o cualquier otro método auxiliar, para mantener bien presente el ideal y lograr, así, eliminar todo afán ambicioso y de “auto expresión”. Con todo algunas personas son capaces de seguir el *Karma Yoga* rigurosamente, sin ningún método auxiliar.

Debemos destacar, asimismo, que la acción es particularmente grata a nuestra era; y Swami Vivekananda, eximio maestro de todos los sistemas del yoga, sostiene categóricamente que la mayoría de la gente, en mayor o menor medida, debe seguir la senda de la acción. En realidad, la forma auténtica de la acción o *Karma Yoga* puede aplicarse a todos los espirituales, quienes deben pasar forzosamente por ciertas fases del *Karma Yoga* en el transcurso de su evolución espiritual. Sri Krishna declara en el Gita que el hombre trabaja impelido por su propia naturaleza. Por eso es un error creer que las personas espirituales se olvidan necesariamente de este mundo, descuidado sus deberes sobre la tierra. Muy por el contrario; los verdaderos maestros de los sistemas del yoga, como Sri Krishna y Swami Vivekananda, han glorificado los elementos activos del hombre, orientándolos en la dirección adecuada para que ellos mismos lo guíen hacia la comprensión directa e inmediata de Dios. No hace falta decir que la senda de la acción, sino que tiene tanta importancia como cualquier otro *yoga - Jnana, Bhakti o Raja* -conduciendo a la misma meta.

Los individuos reflexivos deben adoptar ciertas formas de concentración y meditación, tales como las descritas en el capítulo sobre “La meditación”, para alcanzar la experiencia supraconsciente. Se trata en este caso del *Raja Yoga* o método psicológico. La palabra *Raja* significa “regio, real”. En todos los métodos, si bien de manera distinta en cada uno, se requiere en mayor o menor medida la práctica de la concentración y la meditación; es por esta razón que se ha considerado a este cambio, el camino “real”. El *Raja Yoga* ayuda a integrar la mente; gracias a su acción se unifican todos los estados mentales. Además, cualquier hombre de ciencia puede seguirlo paso a paso, aunque se resista, en un principio, a aceptar la idea de Dios. Muchos budistas e hindúes empezaron con este *Yoga* psicológico, alcanzando finalmente la meta deseada. En realidad, cuando la mente se halla bien regulada, controlada y unifica, la verdad se revela por sí sola. En el capítulo VI explicamos detenidamente los ochos pasos del *Raja Yoga*. Por lo tanto, para no incurrir en repeticiones aquí sólo daremos una breve reseña de los mismos.

A muchos lectores occidentales y orientales les interesa el *Hatha Yoga*. La gente suele confundirlo con el *Raja Yoga*, pues ambos poseen en común ciertos aspectos físicos. Cabe señalar que los psicológicos

hindúes del tipo del *Raja Yoga* comprobaron, en el transcurso de sus experiencias, que la salud física es de gran importancia para el desarrollo mental, dado que la mente del hombre corriente funciona por medio del sistema nervioso. Cuando el cuerpo está enfermo o débil, el sistema se ve consecuentemente afectado, la mente se torna inquieta o incontrolada, o bien se muestra inerte, embotada y soñolienta. Todos estos estados constituyen obstáculos para el desarrollo mental superior. Para poner en práctica los últimos cuatro pasos - *pratyahara* (retraimiento de la mente), *dharama*, (concentración), *rhyana* (meditación) y *samadhi* (supraconsciente) - el sujeto debe controlar todas las funciones físicas del cuerpo. También debe estar dotado de nervios fuertes; de otro modo, no podría alcanzar una concentración o meditación efectivas, con lo cual le resultaría imposible llegar al último paso del *Raja Yoga*. Muchos yoghis observan, en los primeros días de la práctica del *Raja Yoga*, ciertas reglas de *Hatha Yoga*, preferentemente físicas, a fin de fortalecer su constitución orgánica. Es ésta una de las razones por las cuales suele considerarse al *Raja Yoga* como un proceso psicofísico para alcanzar la verdad.

Desgraciadamente, muchas personas que practican el *Hatha Yoga* desarrollaron algunas percepciones extrasensorias y poderes ocultos y psíquicos, y se olvidaron del objetivo primario de las prácticas *yogas*. Estas facultades deben considerarse verdaderos obstáculos (como ya vimos en el capítulo sobre “Las experiencias extrasensorias”), y por eso nos abstuvimos deliberadamente de efectuar un tratamiento acabado del *Hatha Yoga*, aunque es posible que a muchos lectores occidentales les interesen profundamente algunas de estas prácticas para controlar las leyes físicas con el poder mental.

Algunos pensadores subdividen, a su vez, las cuatro divisiones principales del yoga, que son *jnana, Bhakti, Karma y Raja*. Por ejemplo: el *Mantra Yoga* y demás subdivisiones semejantes, forma parte, en realidad de una de las principales divisiones. Los maestros más sobresalientes, como Swami Vivekananda, no sintieron la necesidad de tratarlos por separado; tampoco nosotros los hemos tratado separadamente, pues ello sólo habría acarreado confusiones.

Una de las cosas que más les cuesta a los principales es consolidarse en las prácticas espirituales superiores. La mente siempre tarda en perder su movilidad y si el sujeto persiste en una misma práctica, de pronto se vuelve monótona. Por eso lo más conciente es combinar los distintos métodos - estudio, devoción, trabajo y meditación - hasta tanto no se ha despertado un auténtico interés y amor por Dios. De otro modo, existe el peligro de reacciones contraproducentes o de una absoluta esterilidad en las prácticas espirituales. Muchas personas abandonan los ejercicios, estancándose en su marcha hacia ideales superiores por carecer de una sabia dirección. Otros, cambios, llevados por su entusiasmo inicial, tratan de imitar a los grandes santos y personalidades de gran ingrediente espiritual. Así, procuran intensificar la meditación o el culto, omitiendo otros aspectos de la vida y de la actividad; aun en los comienzos mismos de la vida religiosa. Todos estos individuos necesitan un guía para evitar las reacciones

contraproducentes, la esterilidad y la falta de interés. Por eso siempre viene introducir cierta variación en las primeras etapas de las prácticas espirituales. Un devoto ha logrado expresar acertadamente el problema; "todos tenemos nuestros Destino, si bien elegimos distintos casos que conducen hacia la despensa del Conocimiento Infinito, dejando que el Yo los explore".
Swami Vivekananda era partidario de desarrollar de forma armónica estos cuatro métodos o *Yogas.* Diría este maestro que, combinando por lo menos dos de tres de ellos, el desarrollo sería más completo que siguiendo un único camino. Se eliminaría, de este modo cualquier posibilidad de estrechez de miras o unilateralidad, y el carácter alcanzaría su pleno desarrollo, sin asperezas ni artistas duras. Sin embargo, no es fácil perfeccionarse simultáneamente en todos las *yogas*. Claro está que hay sujetos capaces de hacerlo, pero generalmente basta para alcanzar la meta seguir un solo sistema en forma sistemática. No hace falta decir que para lograr la deseada comprensión, es necesario cualquiera sea el método elegido llevarlo hasta sus últimas consecuencias. Con todo, la práctica parcial o combinación de algunos de estos métodos es en extremo deseable, especialmente para los principales cuidados del aspirante será no perder el interés en Dios por la adopción de prácticas inconvenientes. También hay que tener en cuenta en propio temperamento, al escoger los métodos a seguir. Según Swami Brahmananda.

> "Todos tienen un único e igual propósito: la comprensión de Dios. Existen tantas diferencias entre un hombre y otro, por sus inclinaciones y temperamento, que no puede asignárselas un método único para su *Sadhana* o progreso espiritual. Los distintos temperamentos requieren distintos *Sadhanas* y métodos de culto. Para satisfacer estas múltiples exigencias, las Escrituras prescriben cuatro medios principales, a saber: *Samadhi* (adoración directa del Absoluto), *Dhyana* (meditación en la que el fiel permanece separado), *Japam* (repetición de nombre de Dios), la oración y el culto externo.

Así como los distintos *yogas* o métodos espirituales conducen todos por igual a Dios, así los diversos credos y religiones del mundo, nos llevan a un mismo único Dios.

CAPITULO XII

¿PUEDE IMPARTIRSE EL CONOCIMIENTO SUPRACONSCIENTE?

He aquí un interrogante legítimo que ocupa el pensamiento de la gran mayoría de los pensadores científicos. Si hemos de investigar científicamente el conocimiento supraconsciente, éste debe ser comunicable. Muchos religiosos devotos son de opinión que este conocimiento nos llega por gracias Dios según dijimos en el capítulo anterior y en consecuencia, no puede ser objeto de investigación científica, ni puede ser trasmitido de una persona a otra como podría serlo un objeto. La historia de la religión nos demuestra que tanto el conocimiento supraconsciente como las percepciones extrasensorias inferiores y los poderes psíquicos y ocultos, pueden transmitirse y asimilarse. Claro está que la persona que los comunica y la que los recibe debe llenar ciertas condiciones indispensables. En primer lugar, no todas las personas a quienes les acaecen imprevistamente experiencias extraordinarias, ya se trate de poderes ocultos o de visiones supraconscientes de orden superior, pueden transmitir estas facultades con la eficacia que sería de desear. Cuando un sujeto tiene espontáneamente experiencias espirituales pueden alcanzar cierta visión concreta de la Realidad Ultima. Pero, ello no obstante, por carecer de una técnica sistemática, es incapaz de transmitir ese conocimiento, en forma directa e inmediata, a los demás. Quizá pueda describir, a lo sumo algunas experiencias y brindar cierta idea de sus visiones personales. Pero cuando el sujeto domina perfectamente el plano supraconsciente, ya sea merced a ciertas prácticas o por gracia divina, se halla en condiciones de transmitir su poder y conocimiento a los demás, no como conocimiento mediato, sino como percepción directa.

Sin embargo, es verdad que resulta imposible comunicar la naturaleza exacta de la reacción emocional en ciertas visiones espirituales, ni expresar todo su valor a través de la palabra, así como no se puede expresar cualitativamente el sentimiento del amor. Para comprender el verdadero efecto del amor, debemos sentirlo.

Una madre no puede comunicar a nadie la emoción interna que la inunda. Para comprender el amor de una madre, es necesario ser madre. De modo semejante, las visiones espirituales, ya sea que se presenten en forma casi espontánea, por meditación divina, a merced a la práctica espiritual junto con la meditación divina, no pueden ser expresadas en su valor cualitativo, ni pueden ser plenamente descritas en la lengua humana, en cuanto a su valor cuantitativo, puesto que, en los sujetos se refiere, constituyen experiencias, así como es única la experiencia del amor.

También es verdad que existen algunos métodos sistemáticos por medio de los cuales es posible alcanzar estas experiencias. En cambio, las llamadas percepciones extrasensorias, poderes ocultos y demás atributos extraordinarios de las facultades mentales o psíquicas pueden expresarse perfectamente, de acuerdo con lo afirmado por Patanjali en el *Raja Yoga*. También es posible alcanzar las visiones súper conscientes superiores, mediante métodos sistemáticos, según lo enseñado por Patanjali y otros grandes maestros religiosos, pertenecientes a diversos países y religiones; métodos que examinamos en el capítulo anterior.

La persona que transmite o imparte este conocimiento es el *Guru* (maestro), y la persona que lo recibe es el *shisya* (discípulo). El *Guru* no es un maestro ordinario, tal como los que sabemos encontrar en las escuelas religiosas o de otra índole, de Occidente. El concepto de *Guru* es profundo y significativo para la vida espiritual. Según la mayoría de las autoridades hindúes, difícilmente puede aspirarse a alcanzar el estado superior de la divina comprensión sin ayuda de un *Guru*. Swami Brahmananda dice al respecto:

> "Las cosas no son tan fáciles sin un *Guru.* El *Guru* es quien nos muestra la senda de Dios, a través de un *mantram* (nombre sagrado). El imparte el secreto de sus prácticas espirituales; él vigila y protege a sus discípulos, evitando que se extravíe por un camino equivocado. Todo *Guru* debe conocer a Brahmán."

Dado el papel esencial del *Guru* en el desarrollo espiritual de los discípulos, no es extraño que los requisitos para llegar a ser un maestro religioso sean sumamente severos.

Como dijimos antes, todo maestro de psicología superior o de comprensión espiritual debe dominar perfectamente las experiencias que se propone enseñar a los demás. Su mente debe hallarse plenamente iluminada, en primer término, por las prácticas éticas, y, en segundo término, por las prácticas de la concentración, la meditación y demás procesos disciplinarios. Cuando un hombre se encuentra familiarizado con las visiones de orden superior, su mente se torna completamente incolora o libre de toda noción o impresión preconcebida, pudiendo vaciar los contenidos de su psiquis a voluntad. Cuando trata de impedir a sus discípulos los métodos adecuados para la práctica y el adiestramiento espirituales, el *Guru* libera su mente por entero de toda idea y pensamiento preconcebidos y, en consecuencia, es capaz de comprender inmediatamente la naturaleza misma de su

discípulo. Puede, asimismo, comprender las distintas cualidades de cada mente particular. El *Guru* también debe inspirar confianza y reverencia en el discípulo; la relación entre estas dos personas debe ser en extremo armoniosa y cálida. Si un maestro sobrelleva las dificultades que supone el impartir el conocimiento supraconsciente a un discípulo, ello se debe tan sólo a su intenso amor por éste. Para usar el moderno término psicológico, diremos que debe haber "transferencia", del tipo más elevado, entre maestro y discípulo. Esta relación se origina no sólo por el amor existente entre ambos, sino también por el carácter de sus convicciones. El maestro debe tener fe en su alumno y estar convencido de que éste es capaz de asimilar sus enseñanzas. El maestro, merced a su profunda comprensión, conoce de antemano las posibilidades futuras del alumno, de modo que su fe y su seguridad estimulan las posibilidades latentes del discípulo.

También el *shisya* (discípulo) debe poseer las cualidades necesarias para alcanzar la comprensión y el desarrollo de orden superior. En primer lugar, debe tener fe en su maestro y debe reverenciarlo y amarlo. En segundo lugar, debe estar imbuido del espíritu de obediencia y hallarse dispuesto a seguir el consejo e instrucciones del maestro. Esto no excluye, sin embargo, el espíritu inquisitivo. Lejos de ello, a los discípulos siempre se los estimula para que formulen preguntas: "Conócelas (la Verdad) preguntando", dicen las escrituras hindúes. Pero la condición más importante para el desarrollo es el espíritu de humildad, si bien las preguntas e indagaciones siempre son estimuladas en toda relación espiritual auténtica entre maestro y discípulo. Este último también debe tener perseverancia y tenacidad para no abandonarlas prácticas ni la disciplina aprendidas. Hay infinidad de personas que, por pura curiosidad, deciden efectuar un breve experimento durante algunos días, y con eso se conforman, abandonando luego las prácticas. Esta volubilidad ha sido condenada por todos los psicólogos religiosos. Patanjali ve en ella uno de los mayores obstáculos para el desenvolvimiento espiritual. Swami Vivekananda por su parte, concedió enorme importancia al *Shraddha* (fe dinámica y acción consecuente). Sin esta fe tenaz, sin una constancia metódica para las prácticas, difícilmente podrá alcanzar nadie las visiones superiores.

Verdad es que a menudo los discípulos se desaniman porque no logran alcanzar la meta en el tiempo esperado. Pero es fácil comprender que la práctica tendiente a procurar visiones superiores requiere una tremenda paciencia, puesto que se debe luchar contra la mente engañosa e inestable. Desgraciadamente, nuestra psiquis se halla teñida y agitada por innumerables experiencias pretéritas. Fuera de ello, las impresiones subconscientes (*samskaras*), los residuos acumulados de ideas pasadas son tan fuertes, que hacen objeto a la psiquis de una agitación permanente. A los modernos psicoanalistas y otros investigadores les sorprende la medida en que los estados subconsciente a la psiquis consciente. Los psicólogos hindúes saben perfectamente cuál es la razón. Por consiguiente, advierten a los discípulos que no deben perturbarse o desalentarse cuando les resulte difícil retener a la mente sobre el objeto dado de concentración. He

aquí los métodos de Swami Brahmananda para ayudar al alumno a superar estas dificultades:

> “Son éstas, pues, las distintas etapas a lo largo de las cuales avanza el aspirante. El hombre debe partir desde el principio. Sí, por ejemplo, le decimos a un hombre vulgar que medite en la unión con el Brahmán Absoluto, no comprenderá la Verdad de esa unión ni podrá ajustarse a nuestras instrucciones. Es posible que realice la tentativa, pero no tardará en fatigarse y desistir. Sin embargo, si al mismo hombre la decimos que cultive el amor a Dios a través de las flores, el perfume y demás objetos concretos, comprobaremos que su mente se va concentrando gradualmente en Dios, sin tardar en experimentar una alegría desconocida por su nuevo sentimiento de reverencia. Mediante el culto ritual es posible acrecer la devoción por la ejecución del *japam*. Cuando más fina se vuelve la mente, tanto mayor es su capacidad para las formas superiores de reverencia. El *japam* inclina a la mente hacia la meditación. De este modo, el aspirante se mueve hacia su Ideal, merced a un proceso natural de crecimiento”.

Esto nos demuestra que el discípulo necesita una ciudadosa atención en las primeras etapas de su desarrollo espiritual, y el *Guru* es el encargado de obviar las dificultades que se alzan en el camino de los discípulos. También están las “horas sombrías del alma”, no dicen los místicos cristianos; pero el *Guru*, con su propia visión espiritual, comprende las luchas interiores de sus discípulos y los guía en consecuencia. Así se da plena cuenta de los altibajos del aprendizaje espiritual y los previene contra el desaliento. Patanjali, Swami Vivekananda y otros declaran que la práctica constante es absolutamente necesaria para vencer los obstáculos; pero cuando el maestro tiene autoridad y el discípulo es apto, entonces el resultado es positivo. “Maravilloso es su maestro y (en forma semejante) hábil es alumno. Maravilloso es, en verdad, quien comprende la verdad enseñada por un preceptor capaz”.

Las grandes personalidades espirituales perfectamente familiarizadas con las visiones de orden superior, pueden transmitir su conocimiento a los discípulos, aun cundo éstos no hayan realizado severas prácticas espirituales, Sri Ramakrishna, que nació en la India en 1836, era capaz de transmitir a sus discípulos, en forma inmediata y directa. Su biografía contiene la descripción de múltiples hechos de este tipo. Swami Vivekananda tenía 8 años de edad cuando visitó por primera vez a Sri Ramakrishna. El gran Maestro tocó el pecho del joven aspirante y éste entró, enseguida, de manera y directa, en el estado más alto de comprensión supraconsciente. Posteriormente, perdió la conciencia en la visión de la Realidad Última. De igual manera, mientras Swami Brahmananda ungía con óleo el cuerpo de Sri Ramakrishna, también aquél alcanzó en forma espontánea y directa la comprensión supranconsciente. No sólo perdió toda conciencia del mundo exterior y objetivo, sino que experimentó la Realidad Última. En otra ocasión, este gran Maestro escribió uno de los hombres de Dios en la lengua de

otro discípulo y ello bastó para que tuviera la comprensión de ese aspecto personal de Dios. Sabemos por la historia de esa época que este gran hombre poseía el extraño poder de activar las posibilidades latentes de sus discípulos y que innumerables hombres y mujeres recibieron de él sus más elevadas visiones, merced a un contacto, una palabra, un deseo o, incluso, una simple mirada. Uno de los más grande discípulos del maestro, Swami Shivananda, ha dicho que en vida del maestro todos sus discípulos alcanzaron la visión más elevada (*Samadhi*).

Y sus vidas nos demuestran sin la menor sombra de duda, que todos ellos se hallaban perfectamente arraigados en Dios, ya fuera merced a la comprensión de uno de sus aspecto personales (corpóreo) o a la del aspecto Impersonal (sin formas) de Dios. San Pablo menciona estos dos tipos de comprensión: "Conozco a un hombre en Cristo (si en el cuerpo no lo sé; si fuera del cuerpo, no lo sé: Dios lo Sabe)".

La persona que ha alcanzado el grado supremo de desarrollo no sólo puede transmitir esta facultad inmediata y directamente a aquellos discípulos que no han ejecutado prácticas espirituales, sino logra, por influjo indirecto que hasta estos discípulos puedan despertar en otros los poderes espirituales latentes y comunicar sus visiones superiores. Sabemos positivamente que Swami Brahmananda y otros transmitieron dichos poderes, en ciertas ocasiones a sus discípulos y fieles. Los psicólogos religiosos de la India nos explican que aun personalidades menores también pueden ayudar a sus discípulos a despertar la conciencia espiritual, siempre que ellos mismos se encuentren sólidamente en las visiones superiores y los aluminios efectúen las prácticas en conformidad con sus consejos y directivas.

A esta altura, en la mente de muchos lectores sinceros se habrá planteado dos importantes y significativas preguntas. 1) ¿Puede practicar el *Yoga* cualquier hombre que pertenece a cualquier religión o nacionalidad? 2) ¿Puede cualquiera tener experiencias supranconsciente? Estas preguntas extrañan diversas implicaciones. Sabemos que los distintos grupos religiosos reclaman la exclusividad para sus enseñanzas. No sólo afirman que es su doctrina la única valida, sino que hacen particular hincapié en el hecho de que sólo se puede llegar a Dios a través de sus propios preceptos, actitudes e ideas particulares. Para aclarar este punto, citaremos aquí a Sri Ramakrishna, el más grande mentor espiritual moderno de la India, y ello nos permitirá contestar las preguntas formuladas. He aquí lo que expresa al respecto:

> "Los distintos credos no son sino sendas diferentes para llegar a un único Dios. Múltiples y diversos son los caminos que llevan al templo de la Madre... De modo semejante, también son muchos los caminos que conducen a la casa del Señor. Cada religión no es sino una de esas sendas por las que la humanidad avanza hacia Dios.
>
> Así como con una misma sustancia, el oro, se fabrican diversos ornamentos de distintos nombres y formas, de igual modo, el mismo Dios es reverenciado en los distintos países y edades, bajo nombres y formas diferentes..."

Esto nos demuestra que para los distintos tipos de metas existen múltiples sendas adecuadas. Conociendo este hecho fundamental, podemos responder categóricamente que los *Yogas* pueden ser precipitados por cualquier individuo, cualquiera sea la religión o raza a que pertenezca. En la religión no hay exclusividad. Como explicamos anteriormente, el *Yoga* es un tema práctico para la comprensión de Dios. Como tal, cualquiera que desee experimentar la presencia de Dios puede y debe practicar ciertos ejercicios. Estas prácticas son las diferentes formas de *yoga,* que ya hemos descrito.

Las diferencias teológicas en cuanto a la concepción de Dios no afectan la práctica del *yoga*. Cualquier individuo, perteneciente a cualquier grupo religioso o con cualquier concepto de Dios, puede practicarlo y recibir por su intermedio una inmensa ayuda. Es posible adaptar las prácticas a la propia interpretación psicológica personal de la Verdad. La aptitud o ineptitud de una persona depende por entero de la intensidad de su deseo de crecer espiritualmente, sin que cambien en absoluto sus ideas religiosas. En otras palabras un hindú es tan apto como un cristiano, un judío, un budista o un musulmán para lograr su desarrollo espiritual, siempre que lo impulse un deseo auténtico e intenso.

La respuesta a la segunda pregunta es semejante a la anterior. Las experiencias supraconscientes no son patrimonio exclusivo de ninguna religión o grupos particulares, si bien es posible que haya quienes así lo expresen. Los miembros de cualquier religión pueden alcanzar la meta de la vida religiosa si practican en forma sistemática y acabada el *yoga* u otras formas de ejercitación espiritual, ya sea ésta impartida por un maestro hindú o por maestros cristianos, judíos, budistas o mahometanos. La historia religiosa del mundo nos demuestra que todas las grandes religiones produjeron muchos hombres y mujeres de comprensión supraconsciente. Verdad es que existen diferencias en sus experiencias, tal como vimos en el capítulo anterior. Pero ello no se debe a diferencias de orden racial, geográfico o religioso, sino al temperamento y aptitud de cada uno. Esta diferencia también se observa entre los individuos pertenecientes a la misma religión u aun entre los discípulos del mismo maestro, debido a las distintas características de cada individualidad.

CAPITULO XIII

LA RELIGIÓN Y LA PSICOTERAPIA

Existe una difundida controversia en cuanto a si la religión puede o no contribuir a la estabilización de las funciones mentales. Hay muchas personas, sin embargo, que están convencidas de que la educación psicológica es absolutamente necesaria para los ministros progresistas d la religión, a fin de estar capacitados para subsanar los inconvenientes de sus fieles. Pero debemos empezar por considerar el origen de los trastornos mentales para poder determinar si la religión, adecuadamente comprendida y practicada, puede estabilizar la mente de los hombres, conduciéndolos en vida a una verdadera satisfacción y felicidad.

Cuando se estudian los estados anómalos de la gente, se reconocen tres tipos distintos de trastornos funcionales: 1) la neurosis, que tiene su origen en un trastorno físico concreto, como, por ejemplo, una lesión cerebral, o en el sistema nervioso; 2) la neurosis psicógena, que tiene su origen en las perturbaciones mentales del tipo de los conflictos psicólogos, frustraciones y sentimientos de insatisfacción, y 3) la psicosis, que es una enfermedad mental.

Las neurosis de origen puramente físico pueden ser tratadas y remediadas clínicamente por los neurólogos. Para combatir las condiciones neuróticas de este tipo, hacen falta conocimientos, por lo cual sólo los médicos autorizados pueden ser de utilidad para estos

pacientes, por su conocimiento de la estructura y funcionamiento del sistema nervioso y demás partes del organismo.
Las condiciones neuróticas psicógenas provienen de otra fuente. Los conflictos y confusiones mentales obedecen a impulsos anómalos primarios o secundarios.
El aspecto físico sólo puede ser remediado por los neurólogos o psicoterapeuta y médicos, pero su tratamiento no puede resultar satisfactorio a menos quesea complementado por una sana y conveniente filosofía de la vida. Y ésta sólo la puede impartir quien la posea por sí mismo, ya se trate de un religioso, un psiquiatra, un psicólogo o un médico. Entonces, y sólo entonces, hallará remedio el neurótico psicógeno.
Como se verá, no tenemos ningún interés en confiar la tutela religiosa sólo a aquellos que han adoptado concretamente una vida religiosa. Médicos y psicólogos pueden ser igualmente religiosos a nuestro juicio, si poseen la comprensión y apreciación adecuadas de la filosofía y la práctica religiosas. El profesor Jung coincide con nosotros en que los valores más elevados de la vida sólo pueden ser impartidos por quien ya los posee en sí mismo. En cierta ocasión en que hablábamos de la utilidad de la práctica de la concentración, compartió plenamente este punto de vista, expresando: “No puedo ayudar a mis vecinos a tener arreglado el jardín, si yo mismo no lo tengo arreglado”. Y para el adiestramiento psíquico es importancia vital. Es posible enseñar las ciencias prácticas sin tener integrada la mente; pero no se puede enseñar religión y cultura mental sin estar profundamente embebido en ellos.
También los casos de psicosis pueden recibir una inmensa ayuda d aquellos que poseen una mente estable y una sana filosofía. La psicosis es generada por los conflictos, confusiones y frustraciones de la mente, así también por las emociones incontroladas. Difícil es eliminar esas tendencias, menos que al paciente asimile los valores superiores de la vida y los lleve inmediatamente a la práctica. Cuando un nombre posee el ideal religioso y ajusta al mismo todas sus actividades, lograr llevar un modo de vida satisfactorio. Es posible que muchas veces no consiga alcanzar la meta, pero la sola tentativa será una fuente de contenido y bienestar para la mente. En las primeras etapas de la lucha, los elementos en conflicto pueden conservar su vigor, causando contratiempo y desilusiones; pero a la larga la mente entera terminará por unificarse, en razón de la subordinación de todas las actividades al valor más elevado o meta de la vida.
Existe la aprensión, sin embargo, entre algunos destacados pensadores, de que el celo religioso en cuanto a la salvación provoque frecuentemente conflictos psicológicos. No obstante, una filosofía adecuada de la vida no puede provocar conflicto alguno. Por muy pecador que sea un hombre, por deplorable que sea su conducta, siempre tendrá a su alcance la posibilidad de redención e iluminación. En las enseñanzas de Cristo, de San Pablo, de los grandes místicos judíos de los maestros hindúes y budistas, encontramos una definida comprensión de la posibilidad de transformación humana. La recta comprensión de la religión y de los ideales religiosos, no puede

hipnotizar a un hombre provocándole una parálisis ni puede crear en ningún sentimiento anormal de miedo. Muy por el contrario, siempre le dará estímulo, decisión y poder para alcanzar la meta anhelada. Es necesario comprender adecuadamente las propias debilidades para poder tratar de superarlas, con la satisfacción consiguiente. Siempre se encuentra placer en la lucha y superación de los obstáculos y debilidades que entorpecen nuestro progreso. También es fuente de dicha la obtención de éxito en el proceso de evolución superior.

Otra preocupación de los pensadores más destacados es que un medio desfavorable puede ser causa de conflictos mentales. Verdad es que las condiciones ambientales pueden provocar ciertas situaciones desfavorables para el sano desarrollo de la vida mental y para la evolución espiritual. Sin embargo, la pobreza y las perturbaciones mentales no son simultáneas y no suelen coexistir en ciertas partes del mundo. Un hombre puede ser pobre y poseer, no obstante, una sana filosofía de la vida, practicando los más altos principios de la ética y la religión en su vida cotidiana. Un hombre de condición humilde no tiene por qué ser, necesariamente, inmoral o psicológicamente voluble. Conocemos a muchas personas de ambiente humilde en algunos países orientales, que poseen profundas cualidades espirituales y una gran estabilidad mental, gracias a su sana filosofía de la vida y su aplicación práctica. Sabemos de muchas almas notables de la India que llegaron a ser grandes personalidades, pese a su pobreza.

Los grandes maestros espirituales antiguos y modernos, con sus vidas y enseñanzas, resuelven todos los conflictos y frustraciones, proporcionándoles una base sana para la verdadera felicidad. Estos principios sirvieron para mantener al pueblo de la India y a las primitivas civilizaciones cristianas en paz y armonía. Rara vez se vieron en ellas difundidas enfermedades mentales y funcionales de la actualidad. También nos es dable observar que no sólo estos grandes mentores religiosos, sino también algunos de sus discípulos, que organizaron auténticamente su vida sobre una base espiritual, fueron las personas más dichosas de la tierra. Sus vidas nos demuestran, sin la menor sombra de duda, que los conflictos y frustraciones pueden disiparse por completo, merced a la práctica de la filosofía espiritual en el vivir cotidiano.

Sri Ramakrishna y otros maestros hindúes antiguos y modernos nos dicen que Dios es la Bienaventuranza. Quienquiera que medite en la Bienaventuranza o en Dios obtendrá una dicha ilimitada. Dice Swami Brahmananda:

> “Tratad de fijarla [la mente] una y otra vez, centrándola sobre el Ideal Elegido y terminaréis absorbiéndoos en El. Si prolongáis vuestra práctica durante dos o tres años, comenzaréis a experimentar una dicha inefable y vuestra mente se tornará firme y constante. Al principio, la práctica del *japam* y la meditación parece árida. Es como tomar un remedio amargo: hay que verter por la fuerza la idea de Dios dentro de la mente. La perseverancia hará desbordar un torrente de dicha.”

Cuando el ponzoñoso hedonismo se transforma en una filosofía espiritual, se desvanecen automáticamente, en las diversas esferas de la existencia, los síntomas crónicos de la moderna infelicidad. Todas las leyes progresistas para el bienestar social constituyen nobles tentativas de dar felicidad y seguridad a la gente, pero no tendrán sentido mientras no cambie la filosofía fundamental de la vida. Es como si hicieran todo lo posible para cocinar un buen plato, pero olvidándose de ponerle sal. Cualquier cocinero fracasará si omite sazonar la comida. De modo semejante, todas las leyes y reglamentaciones progresistas están destinadas al fracaso si no se modifica la naturaleza interior del hombre. Si los legisladores y los administradores de la justicia siguen siendo iguales, también lo seguirán siendo los beneficiarios de esas leyes. En consecuencia, será inevitable la aparición de conflictos de todo tipo; podrá modificarse la condición social de la gente, pero las causas profundas mantendrán su vigencia, provocando nuevas dificultades. De este modo, en lugar de un pensar progresista, nos encontramos con un círculo vicioso, puesto que no se logra comprender la raíz del mal en la sociedad moderna. Y todas las notables tentativas de los psiquiatras modernos, asimismo, estarán condenadas al fracaso, pese a sus éxitos parciales en ciertos terrenos. Sin duda que, en cierta medida, prestan ayuda a la humanidad en el hemisferio occidental; pero el remedio sólo es temporario. La verdadera extirpación del mal sólo tendrá lugar cuando la psiquiatría y la religión, en el sentido más amplio de la palabra, se amalgamen, cooperen o coordinen adecuadamente sus esfuerzos. He ahí, a nuestro juicio, la utilidad de la religión.

Sabemos que cunde el escepticismo y cierta actitud crítica entre algunos psicólogos y psiquiatras, con respecto al valor de la religión en la psicoterapia. Es posible, sin embargo, que parte de la crítica, dirigida contra ciertas actitudes religiosas e interpretaciones de la vida sean justificadas. Si pasamos por alto las diferencias rituales y menudas del credo y retornamos a las enseñanzas de los grandes fundadores de la religión, encontraremos que no puede haber dos opiniones distintas con respecto al valor de una concepción religiosa de la vida. Los hombres discrepan en los ritos, en las ceremonias y en el uso de símbolos y formas. Pero todo esto no es, en modo alguno, la parte esencial de la religión. La verdadera médula reside en la comprensión del ser más elevado, de Dios o del alma superior, y en el control del yo inferior o empírico, el yo egoísta y egocéntrico. Los ritos, las ceremonias los credos, las doctrinas y dogmas constituyen la parte secundaria de la religión. Si alguien imagina, por ventura, que basta para cumplir con los deberes religiosos observar ciertos ritos y ceremonias, y creer en determinadas personalidades, entonces claro está que las críticas de los psiquiatras y psicoterapeutas serán justificadas. En cambio, Sri Ramakrishna expresa lo siguiente:

> “El Conocimiento lleva a la unidad, pero la Ignorancia, a la diversidad.

“En tanto Dios parezca estar afuera y lejos, habrá ignorancia. Pero cuando advirtamos la presencia de Dios en nuestro interior, entonces habrá un verdadero conocimiento.

“Meditad en el conocimiento y en la Bienaventuranza Eterna, y vosotros también seréis bienaventurados. La Bienaventuranza es, en verdad, eterna; sólo que se halla cubierta y eclipsada por la ignorancia. Cuando menos apegados estéis a los sentidos, tanto mayor será vuestro amor a Dios.

“Quienes quieran llegar a Dios y progresar en su fe religiosas, deberán guardarse muy especialmente, de la acechanza de la lujuria y la codicia. De otro modo, jamás alcanzarán la perfección.

“El sol puede dar luz y calor al mundo entero; pero nada puede cuando las nubes obstruyen sus rayos. De modo semejante, mientras subsista egoísmo en el corazón, la luz de Dios no podrá llegar a él.

“El hierro, una vez convertido en oro merced al contacto con la piedra filosofal, podrá ser atesorado celosamente bajo tierra, o bien arrojado al montón de la desperdicios; pero siempre seguirá siendo oro y ya nunca volverá a su condición anterior. Otro tanto ocurre con el hombre cuya alma es rozada, aunque más no sea, una vez, por los pies del Señor Todopoderoso. Ya sea habite en el tumulto d las grandes urbes o en la soledad del bosque, nada podrá contaminarlo.”

Es necesario comprender que la religión saca a luz lo mejor del hombre, poniendo de manifiesto la divinidad que éste guarda potencialmente. De hecho, la interpretación superior de cualquier religión se reduce a eso: a extraer del hombre lo mejor que encierra. Swami Vivekananda define la religión como la “manifestación de la divinidad que existe potencialmente en el hombre”. Si entendemos la religión rectamente, no podemos dejar de comprender que es ella la única que puede resolver el problema fundamental de las perturbaciones mentales. Cuando las prácticas, credos, ritos, ceremonias, símbolos y efigies religiosas nos ayudan a manifestar la divinidad que encerramos, nos damos cuenta entonces de la verdadera meta de la vida. Así, alcanzamos una herencia compartida con Cristo, como lo señala San Pablo en una de sus Epístolas:”... Somos hijos de Dios. Y si hijos, también herederos; herederos de Cristo”. Conociendo este hecho, nos vemos obligados a pensar que cuando un hombre trata de manifestar lo mejor de sí, es decir, la divina naturaleza que encierra el espíritu de Dios que hay en él no puede sucumbir a sus pasiones y ambiciones más bajas.

El deber de los preceptores religiosos es realzar las cualidades superiores, en lugar de hacer hincapié en las tendencias innobles o de atemorizar a los fieles por sus flaquezas. La religión debe ayudar al hombre a extirpar la causa del conflicto y la frustración, mediante el método positivo de la revelación de la divinidad (Atma) que lleva en sí. Esta Realidad es inalterable, eterna, pura y bienaventurada. Muchos observadores científicos han comprobado que las escuelas religiosas que ponen en primer plano la naturaleza débil y pecaminosa del

hombre suelen convertirse en fuentes del desaliento, frustración y conflictos mentales, como tantos pensadores habían sospechado. Nosotros estamos plenamente convencidos de que la recta comprensión de la filosofía religiosa de la vida, tal como lo han enseñado y puesto en práctica los grandes fundadores d la religión y sus discípulos más afortunados, no puede provocar ninguna objeción entre los psicoterapeutas. Por eso afirmamos que una amplia y clara comprensión de la religión puede conciliarse y complementarse, ciertamente, con el conocimiento técnico de la psicoterapia moderna. En realidad la psicoterapia, tal como la practican los psiquiatras, y la filosofía religiosa deben marchar del brazo. No hay ninguna razón para que surjan conflictos entre la verdadera tutela religiosa y la psicoterapia auténtica. En este sentido, nos complace citar al profesor Gordon W. Allport:

> "Por todo concepto, es muy poco lo que la psicología ha hecho para proporcionar un encuadre sistemático de todas estas diversas formaciones dinámicas que representen la culminación del desarrollo de la personalidad madura. Con el transcurso del tiempo, una vez extirpados los errores de un elementalismo y genetismo excesivos y sustituidos el principio de la autonomía funcional como guía general, la situación, sin duda, habrá de mejorar considerablemente".

Sabemos que algunas autoridades religiosas se muestran más bien críticas y recelosas con respecto a los métodos de la psicoterapia. Desgraciadamente, existen un recelo y escepticismo mutuos por parte de ambos grupos, en los países occidentales; pero esto podría subsanarse mediante la adecuada comprensión de la religión. Entonces la psicología moderna no se mostraría antagónica a una interpretación de la religión ni ésta habría de considerar a la psicoterapia un mero retoño de la filosofía materialista de la vida. Verdad es que muchos psiquiatras y psicólogos occidentales son materialistas, en el más amplio sentido de la palabra. Pero lo que nosotros afirmamos es que si logramos llevar a la psicología más allá del terreno fisiológico o "mente aproximada", como la llama el profesor Hocking, entonces los psicólogos habrán de comprender la realidad que yace detrás de los tres estados posibles de la conciencia, a saber: la vigilia, el dormir y el soñar; o sea, más allá de la vida consciente y subconsciente.

El análisis de estos tres estados de la conciencia no tardará en convencerlos de que detrás de ellos existe una realidad permanente. De hecho, esa realidad es el fondo de estos tres estados, es el *Atma*, la presencia divina en el hombre, el sustrato de todos ellos. La idea misma de estos tres estados posibles proviene de la existencia inalterable y permanente que yace detrás.

Un sistema psicológico bien desarrollado no puede dejar de aceptar la existencia de una realidad permanente detrás de los estados observables de la conciencia. Nos referimos al cuarto estado, que denominamos *tariya*, es decir, el súper consciente.

Por eso creemos que la psicología y la religión bien entendidas y elaboradas con rigor lógico, no pueden dejar de entremezclarse. De hecho, en la India, la psicología es la ciencia fundamental de la evolución espiritual. Los mentores religiosos son autoridades éticas y psicológicas. Para nosotros es evidente que un hombre no puede desarrollar una personalidad cabalmente religiosa si no domina perfectamente los principios más elevados de la ética y la psicología. Debe traer, en efecto, un acabado conocimiento y dominio de sus estados mentales y procesos intelectuales, a fin de alcanzar las experiencias espirituales de orden superior que describimos en los capítulos anteriores.

Por otra parte, los psicólogos también deben ejercer un perfecto dominio sobre su propia mente para poder con eficacia a sus pacientes, pues un hombre que no ha logrado integrar su psiquis no puede ayudar a la integración de la de los demás. El profesor Jung y otros destacados psicólogos se han dado plena cuenta de que, a menos que un psicólogo esté perfectamente asentado en la integración y unificación de su propia mente y haya subsanado sus propios conflictos y frustraciones, no podrá ser de utilidad alguna para sus pacientes y discípulos. Debemos reconocer, sin embargo que la moderna psicoterapia ha hecho macho para disminuir el padecimiento de infinidad de personas. Nos atrevemos a decir, no obstante, que ello sólo será de utilidad temporaria si no promovemos una base religiosa superior para eliminar los factores en conflicto. Esto significa que no puede bastar la teoría psicológica para formar psiquiatras. Estos también deben aplicar los principios psicológicos a su vida personal. Lo cual nos lleva a la conclusión de que todo psicoterapeuta debe ser religioso, en el sentido más amplio de la palabra. Puede, por cierto, diferir de los demás en su concepción de Dios. También puede deferir en los métodos para integrar sus emociones, pensamientos, y voluntad, según sus propias tendencias y aptitudes naturales. Pero este amplio principio es aplicable a los niveles superiores de la religión. Por lo tanto, un buen psicoterapeuta en ejercicio y un buen maestro religioso deberán gozar, por igual, de paz y felicidad espirituales. Desde el punto de vista hindú, la psicología y la religión jamás pueden contraponerse; lejos de ello vendrían a ser más bien dos caras distintas de la misma rama del conocimiento.

Tanto los maestros religiosos como los psiquiatras deben trabajar juntos para la eliminación de los conflictos y trastornos mentales, y deben ser fuente de inspiración para el hombre y la mujer corrientes, merced a su vida intachable. La tutela religiosa debe suministrar la filosofía o modo de vivir adecuados, mostrando la aplicación práctica de esa filosofía a la vida cotidiana, con la consiguiente subordinación de todas las actividades al ideal religioso; en tanto que los psiquiatras y psicólogos deberán suministrar su conocimiento técnico y su aplicación a los casos individuales. Claro está que aquellos que padezcan neurosis orgánicas o psicosis originadas en lesiones orgánicas, deberán correr exclusivamente por cuenta de los psicólogos y neurólogos dotados de conocimientos médicos y técnicos, en tanto que los

preceptores religiosos deberán estar dispuestos siempre a prestar sus servicios, tanto a los psiquiatras como a los pacientes.

CAPITULO XIV

LA FILOSOFIA DE LA VIDA

Muchos individuos reflexivos se sienten desolados cuando observan en qué condiciones se halla la salud mental de los hombres y mujeres modernos. En realidad, los sistemas de Freud, Jung, Adler y otros, nos prueban que a estos grandes pensadores les preocupó sobremanera el estado mental de sus coetáneos. Cuando estudiamos las informaciones estadísticas de los hospitales, encontramos que la mayoría de los casos pueden clasificarse en dos grupos: mentales concretos y desórdenes funcionales. Los elementos funcionales proceden, en realidad, de la inadaptación de la mente, que puede padecer distintas perturbaciones emocionales, complejos, insatisfacciones y frustraciones que inciden sobre el sistema nervioso total, con las consiguientes afecciones y trastornos nerviosos. Los psiquiatras modernos procuran encontrar el remedio para estos conflictos y frustraciones, de modo que sea posible restablecer la armonía de la mente. Destacados psiquiatras de Europa y América realizan actualmente nobles tentativas para resolver los problemas mentales de nuestra civilización.

A menudo suele preguntarse la gente si los mentores religiosos pueden o no ser de utilidad para la restauración de la salud mental del pueblo. Algunos psiquiatras parecen creer que el tipo de religión con que se hallan familiarizados provoca un daño positivo en la salud mental. El profesor J. McVicker Hunt, de la Universidad de Brown, llevo a cabo una investigación que puso al descubierto una serie de infortunados factores en la vida de algunos pacientes mentales de una famosa clínica de este país; dichos factores se hallaban relacionados con la mayor insistencia en las cualidades negativas que en las positivas del individuo. Otros psiquiatras parecen considerar que la religión misma constituye un factor determinante de conflictos mentales. Según en el primer capítulo y en los últimos, muchos freudianos critican a la religión por el daño mental, según ellos, ha causado y sostienen que la mente no logra dar libre cauce a sus impulsos primitivos debido al temor religioso; Así surge el conflicto que luego sigue creciendo hasta el momento de su eclosión.

También es dable observar que muchos psicólogos occidentales procuran resolver el problema de los conflictos y frustraciones, aferrándose a la antigua teoría hedonística o del placer de la vida. Parecen dar por sentado que el objeto primordial de la vida es obtener el mayor placer posible en el plano de los sentidos. En su obra *Más allá del principio del placer,* Freud analiza los instintos del placer y de la muerte, expresando: “No puedo creer en su existencia (en la existencia del impulso hacia la perfección) y no veo la forma de preservar la ilusión del placer”. En el mismo capítulo expone una serie de ideas confusas, por decir lo menos, y niega prácticamente toda esperanza de estabilidad espiritual para el género humano, al decir: “Las formaciones y sublimaciones de sustitución o reacción en nada favorecen el relajamiento de la permanente tensión”. Freud y sus discípulos no parecen suministrar una sana filosofía para eliminar las dificultades, conflictos y frustraciones de la mente humana. Aun

cuando algunos defensores del principio humanístico tengan en cuenta "La mayor felicidad para el mayor número de gente", el acento fundamental recae en el mayor placer del individuo en cuestión.

Nosotros no logramos comprender cómo puede una persona eliminar sus conflictos y frustraciones sustentando una filosofía hedonística. A nuestro juicio, la frustración es inevitable mientras el placer siga siendo el objeto primario de la vida, debido a que dicho placer se circunscribe al plano de los sentidos. Si nos detenemos a analizarlo, veremos que se lo alcanza en la mayor medida cuando los sentidos guardan un armonioso contacto con los objetos sensibles. Dicho contacto habrá de variar inevitablemente de acuerdo con los cambios de la vida, puesto que por su propia naturaleza son mudables. El niño posee ciertas actitudes frente a la alegría y el placer, que se modifican cuando entra en la adolescencia. Del mismo, los placeres de un adolescente no son los mismos que los de un adulto. Las personas maduras y las ancianas no pueden tener los mismos tipos de placeres que cuando sus cuerpos eran jóvenes y vigorosos; de modo, que sus intereses deben cambiar forzosamente. Estas etapas de la vida son inevitables, por mucho que nos disgusten. Por otro lado, también los objetos de los sentidos cambian. Es posible que no guste estar con un amigo determinado, pero cuando este cambia, entonces su compañía deja de gustarnos y a menudo nos sucede que la misma persona que un día nos hizo felices se nos vuelve imposible. Las variaciones son inevitables, tanto en los que disfrutan de los objetos de los sentidos como en los objetos mismos. También cambian las condiciones de vida y los ambientes. La gente que no logra adaptarse a las variables condiciones de la vida, tiende a ser víctima de conflictos y frustraciones, con la desdicha consiguiente. Esto ocurre, especialmente, cuando posee una filosofía que otorga importancia únicamente a los aspectos placenteros de la vida en el reino objetivo.

Los conflictos creados por los impulsos sensoriales o por la auto expresión se tornarán en extremo perturbadores si se persiste en el uso de dichas manifestaciones como meta última para alcanzar la felicidad. El profesor Jung se burla con razón, en su libro *El Hombre moderno en busca de un alma,* de las mujeres a quienes les gusta que la tomen por "*hermanas menores de sus hojas"*. Sin embargo, no cuesta comprender por qué a las mujeres maduras les gusta imitar a sus hijas, cuando el objetivo promocional de la vida es obtener la mayor cantidad posible de placer en el plano de los sentidos. A nuestro juicio esos modos de expresión antinaturales no pueden evitarse si se persiste en el punto de vista hedonístico. Por consiguiente, ninguna psicología podrá ser eficaz ni de valor permanente para sociedad o nación alguna, si no se modifica antes la filosofía de la vida. Y así, en tanto el hombre siga buscando tan sólo el placer en el plano sensual como objetivo primordial de la vida, los trastornos y dificultades mentales seguirán siendo característicos de la civilización occidental. La mente permanecerá insatisfecha y desgraciada, y como corolario, habrá de sufrir los diversos tipos de desórdenes mentales y físicos que observamos en Occidente.

Es posible que se nos objete nuestra estimación de la forma de vida del mundo occidental moderno. Así, algunos sostendrán que nosotros subestimamos la civilización. Es posible que afirmen que los religiosos, por lo general, se hallan perdidos en otros mundos, criticando injustamente, por lo tanto, el sistema terreno de vida. Veamos, pues, la situación detenidamente, a fin de arribar a un punto de vista más amplio.

Toda civilización y toda sociedad poseen un ideal como norte de sus esfuerzos. Todas las actividades se hallan reguladas de modo tal que sea posible expresar y cumplir dicho ideal en y mediante los individuos e instituciones de la sociedad en cuestión. Los sistemas sociales, económicos, políticos y hasta religiosos son planteados con la mente puesta en aquella finalidad.

Quizá parezca extraño que digamos que hasta la religión es utilizada para expresar un ideal colectivo; pero la observación crítica e imparcial de la sociedad moderna demostrará la verdad de cuanto afirmamos. Los sistemas educacionales también se hallan condicionados por dicho ideal; de hecho, toda la vida de un hombre se devuelve hacia su manifestación.

El individuo, asimismo, se forja un ideal como norte de su trabajo y empeño. Así, regula sus actividades a fin de expresar ese objetivo primordial de la vida y se pone en condiciones de alcanzar la meta propuesta, cualquiera sea su naturaleza. Un sujeto dado puede elegir uno de entre muchos ideales para integrarse a si mismo o a su sociedad. Eduard Spranger, de Alemania, y algunos otros pensadores pertenecientes a la misma escuela, enumeran los ideales escogidos por la gente. Afirma este autor que los hay de seis clases: teóricos, económicos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. He aquí las diferentes características de esas seis clases: 1) El hombre de tipo teórico adopta el ideal del conocimiento y la verdad. Sin interés supremo es buscar el conocimiento y la verdad en todos los aspectos de su vida. En consecuencia, dirige su atención hacia la filosofía, la ética y la ciencia pura, tratando de regular su vida en consecuencia .2) El objetivo del hombre económico es satisfacer las necesidades físicas de la vida. Así, se muestra práctico en su adaptación económica, en la acumulación de riquezas y en su uso para el placer, en el plano de los sentidos.

Su única finalidad es el placer, y a éste subordina la educación y hasta la religión. (Es interesante señalar que las universidades y escuelas sólo tienen un objeto, y es éste, el de tornar apto al individuo para asegurarse su bienestar y potencialidad económica.) 3) El ideal estético mueve al hombre a buscar la belleza. Para este tipo, lo hermoso es lo verdadero y lo real. Poetas y artistas encuentran la expresión de la vida en el ideal estético, por lo cual organizan su vida en conformidad con dichos principios. 4) El ideal social del hombre lo mueve a mejorar las condiciones sociales de vida. A este tipo le preocupa el bienestar del hombre. Es generoso y comprensivo y expresa continuamente estas tendencias en la vida cotidiana. 5) El hombre político aspira a la manifestación del poder. Su único objetivo se ciñe a la función política de la vida. Su interés por sus semejantes obedece a una actitud

egocéntrica y todas sus actividades están subordinadas al afán de poder. 6) El ideal religioso impulsa al hombre a buscar a Dios. La unidad y la armonía son los objetivos de su vida. Sus actividades se dirigen hacia la consecución de la unidad en la acepción más elevada del término. Se prepara, asimismo, para dicho ideal.

Si estudiamos detenidamente estos seis ideales de Spranger, veremos que es posible clasificarlos en dos grupos: religiosos y hedonísticos. Claro está que puede haber ciertas diferencias en la intensidad y aplicación de estos ideales a la vida; pero a nuestro juicio, los resortes de la acción pueden atribuirse en todos los casos o bien a la comprensión religiosa, o al deseo de placer en el plano de los sentidos. Los ideales económicos y políticos residen directamente en el plano sensual, en tanto que los tipos religiosos buscan la unidad en el plano espiritual. Los tipos estéticos, sociales y teóricos pueden inclinarse hacia uno otro lado; según que florezcan en culturas sensuales o religiosas.

La moderna sociedad occidental orienta sus actividades perfectamente hacia el plano de los sentidos. A partir del Renacimiento, Occidente alcanzó maravillosos resultados mediante el uso de una ciencia positiva y aplicada, basada en el hedonismo; pero también creo, al mismo tiempo, la fuente de todas las dificultades contemporáneas en la vida individual y colectiva. Y este sentido, no es necesario hacer ninguna aclaración; las pruebas no hacen tomar demasiado evidente esta verdad. Las condiciones de la sociedad actual, la estructura de la familia y la vida del individuo, bastarían para convencer a una criatura de la validez de nuestro aserto. El profesor Pitirin A. Sorolin, en su obra maestra. *La crisis de nuestra época,* califica a la actual civilización occidental de “sensual” en tanto que la sociedad religiosa es “ideacional”. También habla de una civilización “ideal”, en donde ambos tipos se combinan con la “razón”.

Los individuos se ven profundamente afectados por la filosofía que sustenta la sociedad en que viven. Nada más cierto, por supuesto, que el hecho de que una civilización se edifica originalmente sobre el ideal elegida por las personalidades más destacadas del grupo.

Y sí actualmente la civilización de Occidente es “sensual”, no es necesario preguntarnos cómo se llego a dicho estado; bástenos saber que todas sus actividades se hallan reguladas por dicho ideal. Es interesante señalar que aun los principios sociales, la ciencia de la psicología y otras ramas e instituciones afines del conocimiento aspiran a ese único objetivo. Hemos demostrado que la psicología de la “acción” expresa la tendencia intrínseca de la concepción sensual de la vida; la inteligencia del hombre es valorada por su aptitud para la acción. Observamos, así que los grandes educadores conceden cada vez mayor importancia a la tecnología y a las ciencias aplicadas, pues saben que en esa forma habrán de alcanzar su ideal en mayor medida, pudiendo brindar a la gente mayor bienestar en el plano de los sentidos. Muchos nos tenemos que las universidades estén en vías de convertirse en grandes instituciones tecnológicas, en lugar de los centros de cultura para la mente y el corazón que debieran ser. Pero esto es inevitable, allí donde la meta de la vida consiste en el placer de

los sentidos. El resultado es igualmente axiomático: a ningún hombre de visión le resultará difícil las condiciones futuras de la civilización occidental, después de observar la tendencia preponderante de su pensamiento. Hace unos cincuenta años, Swami Vivekananda predijo lúcidamente la crisis actual. He aquí sus palabras:

> “En Occidente tratan de resolver el problema del máximo que puede poseer un hombre, en tanto que aquí procuramos resolver el del mínimo suficiente para vivir. Esta lucha diferencia perdurarán aún algunos siglos. Pero si la historia no miente y si es que los pronósticos se cumplen alguna vez, diremos que quienes se ejercitan ahora para acostumbrarse a vivir con el mínimo y son dueños de sí, habrán de ganar finalmente la batalla, y que aquellos que hoy corren tras el placer y el esplendor mundano, por vigorosos que parezcan momentáneamente, habrán de parecer en la más completa aniquilación.”

El hedonismo, por mucho que se lo modifique y condicione, no puede resolver los problemas de la vida moderna. Cierto es que Augusto Comte, como así también otros muchos humanistas, realizó nobles tentativas en este terreno. Otro tanto cabría decir de Karl Marx y sus discípulos, quienes trataron de luchar contra los males originados en la filosofía fundamentalmente hedonística. Es evidente que la teoría del placer racionaliza el egoísmo, la codicia y el amor al poder y al bienestar. Este punto de vista ha provocado incalculables frustraciones, tanto en el terreno individual como en el colectivo. El examen de los hechos históricos nos revela que todas las dificultades de la vida moderna provienen de su visión y filosofía equilibradas. Los grandes cultores de la Revolución Francesa y los filósofos tenían razón al prescribir ciertos remedios para los males modernos; pero también es evidente que su tratamiento de la enfermedad moderna es sintomático y fragmentario. Así, no es posible alcanzar el reajuste económico y la distribución igual de los artículos de primera necesidad, sobre la base de la teoría del placer como bien máximo de la vida. La filosofía utilitaria del mayor placer para el mayor número de personas suena muy bien, pero no suministra una base real para posibilitar que un hombre sacrifique su placer por la felicidad de otro.

Los pensadores superficiales pueden hallar cierto tipo de remedio en el humanismo y en la filosofía marxista y utilitaria, para la desigualdad existente. En efecto, es posible que remedien pasajeramente ciertos males económicos y sociales; pero con eso jamás lograrán modificar la vida del hombre. A menos que se cambie de plano la vida interior, subsistirán los conflictos y frustraciones. Debemos considerar que si basamos nuestras vidas en el plano de los sentidos y desconocemos todo aquello que lo trascienda entonces serán inevitables las frustraciones y los desengaños, tal como ya hemos explicado. Los remedios aconsejados por dichos pensadores, por bien intencionados que sean, resultan en extremo superficial y de corto alcance. Dichos pensadores dan la impresión de actuar como médicos miopes, que tratan de curar un caso crónico de reumatismo, trasladando el dolor

del tobillo a la rodilla y de la rodilla al codo. El reumatismo crónico no puede ser eliminado en forma completa si no se expulsa la causa fuera del torrente sanguíneo, que debe purificarse para librar al paciente de los diversos síntomas reumáticos. Por plausible que sea la tentativa d eliminar el dolor de tobillo o de la rodilla, éste persistirá hasta la causa fundamental no haya sido totalmente desterrada del sistema. De modo similar, no es posible eliminar el "reumatismo" crónico de la infelicidad, los conflictos mentales y la frustración, mientras aquella venenosa filosofía de la vida que entroniza al placer sobre el plano de los sentidos, siga siendo el objetivo último de la vida. Esta y no otra es la razón por la cual Swami Vivekananda defendía lo que llamaba una reforma radical. Es decir que no aprobaba el tratamiento sintomático aconsejado por los pensadores superficiales, sino que deseaba modificar de raíz la filosofía del hedonismo, reemplazándola por la de la manifestación de la divinidad en el hombre, con el *Paramartha* como meta suprema de la vida.
Dice el profesor Sorokin :

"*Vimos ya que la moderna cultura sensual surgió en la creencia fundamental de que la verdadera realidad y el verdadero valor eran principal o exclusivamente sensorios. Todo aquello que trascendiera el plano de lo sensorial era o dudoso como realidad, o ficticio como valor. O bien no existía directamente, o, por ser imperceptible para los sentidos, era como si no existiese.* Consecuentemente los órganos de los sentidos, con la ayuda secundaria de la razón humana, fueron erigidos en árbitros de lo verdadero y lo falso, de lo real y lo irreal, de lo valioso y lo superfluo. Por consiguiente, se comenzó a negar toda revelación carismática suprasensoria y suprarracional, toda experiencia mística y toda verdad de la fe, desconociendo su validez como experiencia, como verdad y como genuino valor.
Le premisa mayor de la naturaleza sensoria de la verdadera realidad y del verdadero valor es la raíz a bartir de la cual se desarrolló el árbol de nuestra cultura sensual, con sus frutos espléndidos pero venenosos. Su primer fruto positivo es el desarrollo sin precedentes de las ciencias naturales y de los inventos tecnológicos. El primer fruto venenoso es el *fatal estrechamiento del reino de la verdadera realidad y del verdadero valor".*

He aquí la solución que propone el distinguido profesor:

"la concentrada preparación para el viaje completo supone *la más profunda revisión de las principales premisas y valores de la cultura sensual, el rechazo de sus inaceptables seudo valores y la reentronización de los verdaderos valores, que ha dejado de lado.* La norma general para dicha revisión y revalúo será la concepción integralista de la verdad y de la realidad... Desde *el punto de vista integralista, el actual antagonismo entre ciencia, religión, filosofía, ética y arte es innecesario, por no decir desastroso. A la luz de una adecuada teoría de la realidad y valor verdaderos, todas ellas*

resultan una misma cosa y sirven a un único fin: el desenvolvimiento de Absoluto en el mundo empírico relativo, para mayor nobleza del Hombre y para mayor gloria de Dios. En este sentido, deben y pueden cooperar para el cumplimiento de su gran tarea.

... .

La cura del mal exige un cambio completo de la mentalidad contemporánea, una transformación fundamental de nuestro sistema de valores y la más profunda modificación de nuestra conducta hacia los demás hombres, hacia los valores culturales y hacia el mundo en general".

De modo, pues que la sociedad y los individuos deben cambiar su manera de ver las cosas. La filosofía hedonística no hace sino despojar al hombre de lo que realmente busca, es decir, de su felicidad. La experiencia lo muestra bien a las claras: el hedonismo siempre termina por destruir este objetivo primario de la vida. La filosofía de la historia nos convence de que la única salida del atolladero consiste en cambiar nuestra presente actitud hacia la vida, estableciendo el ideal religioso. Todos los mentores religiosos antiguos y modernos-los grandes fundadores de la religión como Cristo, Buda, Krishna y Sri Ramakrishna, al igual que sus discípulos –han hecho hincapié en la obtención de la paz y la felicidad en el plano divino. Así leemos en los *Upanishds: "Yo vai uhuma tatsukham nalpe sukhamasti":* "El infinito es bienaventuranza; no hay bienaventuranza en lo pequeño finito". Dice Jesús: "Porque ¿de qué aprovecha el hombre, si granjeare todo el mundo y perdiere su alma? o ¿Qué recompensa dará el hombre por su alma? Y San Pablo: "Porque la intención de la carne es muerte, mas la intención del espíritu, vida y paz", Y según Buda: "El don de la religión excede todos los dones; la dulzura de la religión excede toda dulzura: el deleite de la religión excede todo deleite; la extinción de la sed supera a todas las cosas". Sri Krishna insiste reiteradamente, en el Gita, que sólo puede alcanzarse una felicidad perdurable conociendo al Ser Supremo o Dios, y subordinando las actividades de la vida que se desarrollan en el plano terrenal a la consecución del conocimiento permanente de la realidad de Dios. Dice este maestro: "Aquel que vive desprovisto de toda ansiedad, libre de deseos y sin sentido del <yo> y de lo <mío>, alcanza la paz". De modo semejante, Sri Ramakrishna combate toda la concepción moderna de la vida, especialmente la teoría del placer, y declara que "el alma que ha probado una vez la dulzura de la divina bienaventuranza, no encuentra dicha alguna en los vulgares placeres del mundo." Y, por último, el consejo de Swami Vivekananda para todo el pueblo de la India puede aplicarse actualmente al mundo entero; en realidad, el mundo es uno solo, pues todas las naciones y todos los individuos, en mayor o menor grado, han sido afectados por la concepción hedonista. Dice el gran Swami:

"Por lo tanto, si tenéis éxito en la tentativa de despojaros de vuestra religión para sumergiros en la política o en la sociedad, o en

cualquier otro interés mundano, como, por ejemplo, el desarrollo de vuestra vida nacional, el resultado será vuestra extinción. Para evitarlo, deberéis hacer que todo y en toda circunstancia obre fortaleciendo la vitalidad de vuestra religión. Haced que todos los nervios vibren a partir de la columna vertebral de vuestra religión."

Ha llegado el momento, ahora, de concretar lo que entendemos por una concepción "religiosa" de la vida.

La concepción hindú, que en ese sentido equivale a la concepción religiosa, consiste en hacer de la meta espiritual (*Paramartha*) el objetivo primario de la vida humana. Ello significa que el objetivo supremo del hombre será comprender su naturaleza divina (*Atma*), según lo dicho anteriormente, Nuevamente debemos recordar que "la religión es la manifestación de la divinidad", como dice Swami Vivekananda. Cualquier otro esfuerzo humano debe subordinarse a esta suprema. No crea nadie que tratamos de pasar por alto la existencia de otros anhelos del hombre, o que deseamos crear un mundo utópico, negando las necesidades humanas en el mundo real. Por cierto que no somos "soñadores" ni "visionarios" como suele creerse, ni vivimos exclusivamente con el pensamiento puesto en mundos extraterrenos. Lo que queremos decir es que todas las actividades que se desenvuelven en este plano relativo, deben subordinarse a aquel objetivo de la vida, en lugar de tener por único norte la acumulación de dinero, la supremacía sobre loa demás y la mayor cantidad posible de placer. Luchemos para que no todas las funciones del hombre se supediten a la búsqueda de estos objetivos.

Nosotros admitimos de buen grado el deseo del hombre de ser feliz, en este mundo de los sentidos. El hombre tiene acceso a los tesoros de la naturaleza y es lógico que quiera utilizarlos y disfrutar d ellos físicamente, de todos los modos posibles. Aspira a utilizar todas las fuerzas de la naturaleza en su propio provecho; necesita satisfacer su naturaleza artística y estética y dar cauce a su fuerza práctica e intelectual. Su vida emocional debe encontrar satisfacción y armonía. De otro modo, será victima de la frustración y el conflicto, y la mente será escenario de las luchas entre los impulsos antagónicos. El hombre necesita, asimismo, una adecuada educación para poder dar cumplimiento a todas sus aspiraciones y esperanzas, deseos y ambiciones, Y bien; lejos de nosotros la intención de afirma que debe anularlos o reprimirlos, para adoptar el punto de vista religioso. Ningún preceptor religioso - ya sea hindú, cristiano o de cualquier otra fe – ignora en lo más mínimo los hechos de la existencia. Lo que nosotros sugerimos es recordar que esas aspiraciones e impulsos deben encontrar su expresión en forma tal que armonice con el ideal religioso. En otras palabras: deben expresarse del modo necesario para poder alcanzar, por su intermedio, la meta propuesta. En efecto, su expresión no debe ser un obstáculo en nuestra marcha hacia el progreso; nuestros anhelos e impulsos deben convertirse en auxiliares de nuestro desenvolvimiento religioso; deben ayudarnos a alcanzar la meta suprema (*Paramartha*).

Para el goce de las expresiones físicas, intelectuales y estéticas, necesitamos una preparación adecuada y un adiestramiento práctico. Dicho adiestramiento debe impartirse en forma tal que no contraríe al objeto supremo. Por consiguiente, debemos ajustar nuestra conducta a los principales éticos. La educación, las relaciones sociales y demás contactos e instituciones humanas también deben hallarse sujetos a nuestro ideal.

Otro tanto cabe decir de los sistemas políticos y económicos; de hecho la vida entera de los individuos debe regirse d conformidad con aquél, si hemos de eliminar los conflictos y perturbaciones mentales que nos aquejan.

Con esta interpretación de la vida y con fuerzas suficientes para ponerla en práctica, teniendo siempre por norte los principios superiores de la ética, podremos alcanzar el ideal supremo, tal como lo enseña el Gita. Sri Ramkrishna nos da una idea semejante de cómo puede llevarse en el mundo una vida fundada en la Realidad Suprema. He aquí sus palabras:

> "Así como los niños se aferran a un poste o columna y giran a su alrededor con los pies en alto, sin temor a caer, de tal manera debéis cumplir con vuestros deberes terrenales, aferrándoos firmemente de la vida de Dios, y entonces estaréis a salvo de todo peligro...; llevad así vuestra vida en el mundo, pero recordad siempre a Dios."

De este modo, pues, es posible conservar los objetivos secundarios - físicos, intelectuales, emocionales y estéticos - sin ser afectados por ellos. Así, y sólo así, podremos eliminar las causas de los conflictos y frustraciones que agitan a la mente; nuestra conducta se tornará armoniosa y estable; los nervios se fortalecerán, y la mente rebosará de alegría y paz; en suma se habrá alcanzado la meta suprema de la vida humana. Recordemos las palabras de Swami Vivekananda:

> "Toda alma es potencialmente divina. La meta consiste en manifestar esta Divinidad interior, mediante el control extremo e interno de la naturaleza. Hacedlo con el trabajo, con el culto, con el control psíquico o con la filosofía; con uno solo de estos métodos o con todos ellos a la vez; y así seréis libres. He ahí la verdadera médula de la religión. Las doctrinas, los dogmas, los ritos, los libros, los templos y las formas no son sino detalles secundarios".

APENDICE

EL VEDANTA EN AMERICA

Las preguntas formuladas por todos los que acuden por primera vez a un templo Vedanta, a un centro o a una conferencia, son naturalmente, casi siempre las mismas.

¿Qué es este lugar? ¿Qué hacen aquí? ¿Qué enseñan? ¿Qué es el Vedanta? ¿Quién es Brahmán? ¿Qué significa Swami?
El Vedanta (o hinduismo como también se lo suele llamar; pero con menos corrección) es la filosofía desarrollada a partir de las enseñanzas de los Vedas. Los Vedas son una complicación de antiguas escrituras hindúes; en realidad, las escrituras religiosas más antiguas del mundo. Usado en un sentido más general, el término "Vedanta" comprende no sólo los Vedas propiamente dichos, sino también toda la masa de la literatura desarrollada a partir de aquellos hasta el presente. La filosofía Vedanta es la base común de múltiples sectas religiosas d la India. En realidad, como se verá en seguida, ella predica la unidad esencial de todas las religiones. Es una especie de álgebra filosófica, mediante la cual puede expresarse toda verdad religiosa.
El Vedanta nos enseña tres verdades fundamentales:

1. *Que la naturaleza real del hombre es divina.*

Si existe en el universo una Realidad subyacente, un Principio Divino, entonces esta Realidad o este Principio debe ser omnipresente. Si el Principio Divino es omnipresente; debe estar en cada uno de nosotros y también en todo ser y objeto. Por lo tanto, el Hombre, en su naturaleza íntima, es Dios.

2. *Que el objetivo de la vida del hombre en la tierra es el desenvolvimiento y manifestación de este Principio Divino, cual tiene en su interior una existencia eterna pero oculta.*

Las diferencias de un hombre a otro sólo lo son en el grado en que se manifiesta este Principio Divino.
Toda la ética no es sino un medio para alcanzar dicho desenvolvimiento Divino. Son "buenas" acciones, aquellas que contribuyen al desenvolvimiento de nuestra divinidad interior; son "malas" aquellas que dificultan dicho proceso. El "bien" y el "alma" sólo son, por lo tanto, valores relativos, y no deben ser utilizados como norma absoluta para juzgar a los demás. Todo individuo posee un problema individual y una senda también individual para su desarrollo. Sin embargo, la meta es siempre la misma para todos.
Puesto que el hombre es divino, tendrá a su disposición una fuerza y una sabiduría infinitas, siempre que las emplee poner al descubierto su verdadera naturaleza. Esto puede lograrse gradualmente por medio de la oración, la meditación y la observancia de una vida disciplina, esto es, una vida que tenga por norte la remoción de todos los obstáculos interpuestos al desenvolvimiento divino. Son éstos el deseo irrefrenado, el miedo el odio, la codicia, la vanidad y el orgullo. Los vedantistas prefieren la palabra "obstáculo" a la palabra "pecado", porque estiman que si nos consideramos pecadores, olvidemos el principio divino que alienta nuestro interior, y seremos presa de la duda, la desilusión y la debilidad, que constituyen los peores obstáculos entre todos.

Puesto que el principio Divino está en cada uno de nosotros, la filosofía Vedanta predica no sólo la hermandad, sino la identidad de todos los hombres. Proclama su enseñanza: "Tú eres Eso". "Toda alma es nuestra propia alma". "Toda criatura es uno mismo". Si le hacemos daño a alguien, nos estaremos dañando nosotros mismos". "Si ayudamos a alguien, nos ayudaremos". Por consiguiente, todo sentimiento de segregación, exclusividad, intolerancia y odio no sólo está "mal", sino que revela la peor de las ignorancias, porque desconoce la existencia del omnipresente Principio Divino, que es uno solo.

3. *Que la verdad es universal.*

El Vedanta acepta todas las religiones del mundo, porque en todas ellas reconoce la misma inspiración divina. Las distintas religiones se adaptan a las distintas razas, culturas y temperamentos. Cada religión, como cada individuo, es víctima, hasta cierto punto, de la ignorancia. Pero al Vedanta no le preocupan esa ignorancia. Su obligación es insistir en la verdad subyacente.

El Vedanta es impersonal, pero acepta a todos los grandes profetas, maestros e hijos de Dios, y todos aquellos aspectos personales del Principio Divino que reverencia las distintas religiones. Según el Vedanta,"la verdad es una sola", pero los hombres la han dado diversos nombres". Esa verdad es lo que denominan Brahmán. La convicción vedántica es que todas por igual son manifestaciones de un único Principio Divino. Puesto que acepta a todas, no procura ganar adeptos a su propia doctrina, sólo trata de esclarecer nuestro pensamiento y de ayudarnos, así, a estimar mejor nuestra propia religión y su finalidad última.

A lo largo de los siglos, el Vedanta hindú ha dado al mundo muchos grandes santos y maestros iluminados. El último y, por algunos conceptos el más grande de todos, fue Sri Ramakrishna (1836-1886).

Sri Ramakrishna pasó caso toda su vida adulta cerca de Calcuta, viviendo en los alrededores de un templo, a orillas del río Ganges. Su vida expresó, en mayor grado que la de cualquier otro maestro, la idea vedántica de la universidad religiosa. Tras muchos años de autodisciplina y meditación, alcanzó esa comprensión de la identidad con el Principio Divino que los cristianos denominan "unión mística" y los hindúes "samadhi"; pero esto no lo satisfizo, y entonces decidió poner a prueba la universidad d las demás religiones, incluyendo el cristianismo y el islamismo.

De este modo, pudo decir con absoluta autoridad, que todas las religiones son verdaderas y que la Realidad ultima puede ser conocida por los miembros de cualquier secta, si devoción iguales a sus propósitos.

La mayoría de los discípulos íntimos de Sri Ramakrishna eran jóvenes y adolescentes. Tras el deceso del Maestro, formaron una pequeña congregación monástica, que más tarde se convirtió en la Orden de Ramakrishna. Sus miembros vivieron juntos y recorrieron el país, soportando grandes penurias y privaciones pero llegaron a comprender

la forma más alta del *samadhi* (súper consciente), de múltiples y diversas maneras. Actualmente, la Orden de Ramakrishna procura transmitir a todo el mundo su mensaje de armonía entre las distintas religiones.

Un *Swami* es un monje y un maestro religioso. Nada tiene que ver el tráfico del misterio o el ocultismo, o cualquier otra expresión similar de poderes extraordinarios. Es, ante todo, un devoto de Dios y ayuda a los demás a adquirir esa fe. Su visión es la de trabajar por el bien y la felicidad de todos y prestar sus solícitos servicios a la humanidad entera, sin distinciones raciales ni religiosas.

FIN